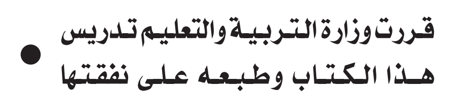
المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم





التربية البدنية والصحية

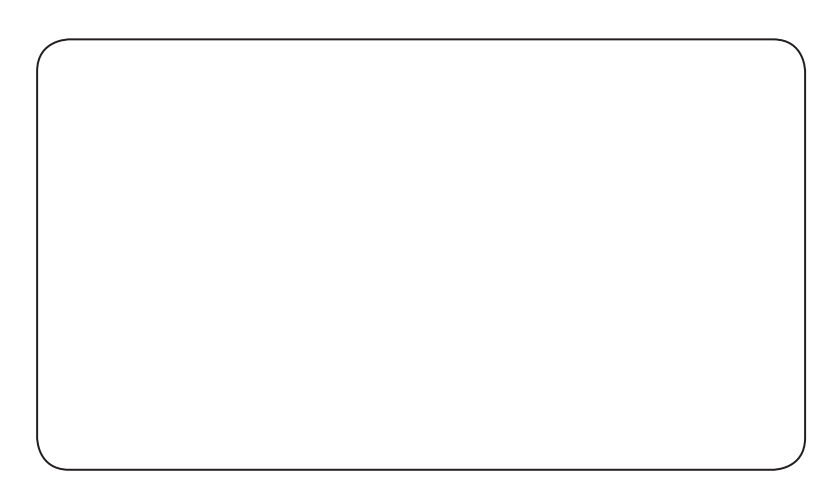
للصف الأول الثانوي

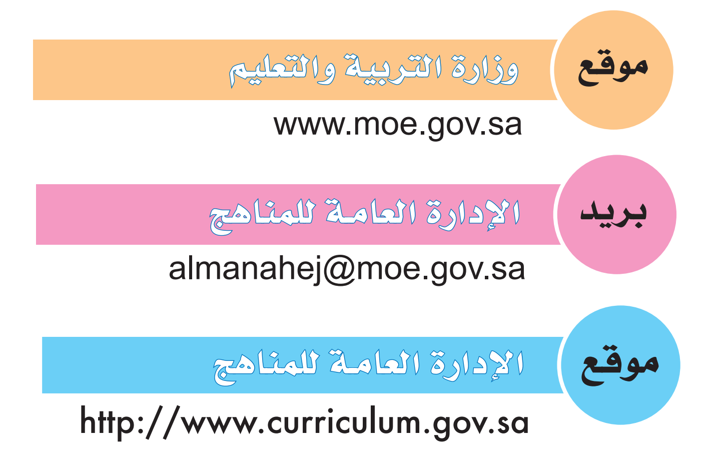
الفصل الدراسي الأول

دليل المعلم

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٣٥-١٤٣٦هـ
٢٠١٤-٢٠١٥م




موقع
وزارة التربية والتعليم
www.moe.gov.sa
بريد
الإدارة العامة للمناهج
almanahej@moe.gov.sa
موقع
الإدارة العامة للمناهج
http://www.curriculum.gov.sa


بسم الله الرحمن الرحيم



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وأما بعد:

تقوم وكالة الوزارة للتخطيط والتطوير - ممثلةً في الإدارة العامة للمناهج - من خلال مشروع النظام الفصلي الثانوي بتطوير مناهج المواد الدراسية، ومنها: مادة التربية البدنية والصحية، وذلك في ضوء الأهداف التي رسمتها سياسة التعليم في المملكة العربية السعودية، وحددت الغاية منها في فهم الإسلام فهماً صحيحاً متكاملاً، وغرس العقيدة الإسلامية في نفوس الناشئة، وتزويد الطلاب بالقيم والتعاليم الإسلامية وبالمُثل العليا، وإكسابهم المعارف والمهارات المختلفة، وتنمية الاتجاهات السلوكية البنّاءة وتطوير المجتمع اقتصادياً واجتماعياً وثقافياً، وتهيئة الطلاب ليكونوا أعضاء نافعين في بناء مجتمعهم.

وقد تمَّ تعديل اسم المادة في النظام الفصلي للتعليم الثانوي بخطته الدراسية الجديدة ليكون اسمها الجديد هو (التربية البدنية والصحية).

ورُوعي أن تسهم هذه المادة في تعزيز الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة النشاط البدني لدى الطلاب، وتعريفهم بالعلاقة بين النشاط البدني من جهة والتغذية والصحة من جهة أخرى، وخصوصاً ما يتعلق بالسمنة وأمراض العصر، وكذلك تعريفهم باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها والمحافظة عليها، إضافة إلى إكسابهم المبادئ الأساسية في الإسعافات الأولية للإصابات والحالات الشائع حدوثها أثناء الأنشطة الرياضية، وقدراً من الكفاية لأداء بعض مهارات الألعاب الرياضيِة التي يمكنهم ممارستها مدى حياتهم.

وتكمن أهمية هذا الدليل في أنه :

١- يمثل أحد أنواع الكتب المدرسية التي تعد من الأدوات المهمة للمناهج الدراسية.

٢- يقدِّم أنموذجاً لتصميم تعليمي لدليل معلم التربية البدنية والصحية رُوعي فيه الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في المناهج الدراسية.

٣- يقدم برنامجاً علمياً وعملياً لمادة التربية البدنية والصحية للتعليم الثانوي العام.

٤- يسهم في تنظيم جهود معلمي التربية البدنية في مدارس النظام الفصلي للتعليم الثانوي ويقارب بين ممارستهم أدوارهم.

٥- يقدم مادة علمية إثرائية حول محتوى وحدات الدليل، يمكن أن تساعد المعلم في عملية التعليم والتعلم، إضافة إلى مساهمتها المتوقعة في فتح المجال للمعلمين في التوسع بالبحث عن مصادر علمية أخرى.

٦- يقدم مقترحات إجرائية حول دروس الوحدات المقررة في الدليل: من خلال الأفكار الواردة في الأساليب التدريسية والوسائل التعليمية، وكذلك جوانب التنفيذ الممثلة في التهيئة والتنفيذ ذاته وتنمية مهارات التفكير وتوجيهات السلامة، إضافة إلى أساليب التقويم والواجبات المنزلية.

٧- يساعد في التخطيط والتطوير لبرامج إعداد معلمي التربية البدنية والصحية في النظام الفصلي للتعليم الثانوي العام وتدريبهم والإشراف عليهم.



الفهرس


٨



توجيهات استخدام الدليل

توجيهات استخدام الدليل

يعتني هذا الدليل بتقديم أربع وحدات تعليمية، تشتمل على نماذج متعددة من الخبرات التعليمية المختلفة تناسب أهداف وحاجات وقدرات طلاب الصف الأول الثانوي.

وقد تعمد فريق التأليف إلى تقديم استراتيجيات مختلفة للتدريس تكون عوناً لمعلم التربية البدنية في تقديم الوحدات التعليمية للطلاب، حيث اشتملت على الاستراتيجيات التالية: (خرائط المفاهيم، لعب الأدوار، الاستقصاء، الاكتشاف الموجه، حل المشكلات، التعلم الذاتي، التعلم التبادلي، التعلم الذاتي متعدد المستويات، التعلم التعاوني).

وتتكون وحدات هذا الدليل من الوحدات التالية: (الصحة واللياقة البدنية، كرة القدم، ألعاب القوى، الكرة الطائرة)، وتحتوي كل وحدة تعليمية على أهداف الوحدة ومكوناتها، والمواد القانونية المرتبطة بالوحدة، والقيم والاتجاهات المرتبطة بالوحدة، وتوجيهات عامة لإجراءات تنفيذ الوحدة، وإجراءات تنفيذية مقترحة لتنفيذ درس من دروس الوحدة وتقويم الوحدات التعليمية في نهاية هذا الدليل.

وقد روعي عند التأليف التنويع في تقديم الإجراءات التنفيذية للخبرة التعليمية في كل وحدة تعليمية، وذلك للفت نظر المعلم إلى أن كل ما يقدم في الدليل ما هو إلا نماذج يحاول أن يسترشد بها المعلم، كما وضع في الاعتبار أن متطلبات بعض الخبرات التعليمية من الأدوات والأجهزة المساعدة قد لا تتوافر قي جميع المدارس. وهنا يأتي التحدي في إيجاد البدائل واستغلال ما هو متاح في المدرسة قدر الإمكان.


استراتيجيات التدريس
المقترحة في تعلم الوحدات
التعليمية

مفهوم استراتيجيات التدريس

هي جميع الإجراءات التي يستخدمها المعلم فى الموقف التعليمي والمخطط لها مسبقا، ويكون الطالب مسؤولا عن تعلمه، حيث يمارس أنشطة التحدث والاستماع والكتابة والقراءة والتأمل والتفكير، وتتم فى أشكال متعددة تشمل الفصل كله، أو فرق، أو جماعات صغيرة، أو أزواج، أو عمل فردى وفى أماكن متعددة داخل الفصل وخارجه ويكتسب الطالب خلالها المفاهيم والمهارات والاتجاهات والقيم .

فيما يلي بعض من استراتيجيات التدريس المقترحة:

استراتيجية خرائط المفاهيم:

تعتمد على أشكال تخطيطية فاعلة في تمثيل المعرفة عن طريقها تربط المفاهيم ببعضها البعض بخطوط أو أسهم يكتب عليها كلمات تسمى كلمات الربط. ويتم عن طريقها تنظيم وعرض مفردات الدرس أو الأفكار الرئيسة فيه على هيئة مخطط شجري يساعد الطالب على فهم محتواه وسرعة تذكره .

ولها عدة أشكال :

- الخرائط الهرمية
- الخرائط النجميه
- خرائط التسلسلية
- خرائط الدائرية

كيف يعد المعلم أو الطالب خارطة معرفية أو ذهنية :

١ تحديد المساحة الكافية اللازمة لبناء الخارطة .

٢ وضع الكلمة المفتاحية أو الفكرة الرئيسة أو عنوان الدرس في رأس أو في مركز المساحة حسب طبيعة الموضوع الذي ستُرسم الخارطة محتواه .

٣ تحديد العلاقات التي تربط بين أجزاء الموضوع .

٤ توظيف الخطوط والأسهم لتوضيح العلاقات .

٥ استخدام الألوان للتمييز بين العناصر المختلفة .

٦ استخدام الكلمات الدالة دون تلخيص مخل .

٧ مراعاة التناسق بين مكونات الخارطة .

إستراتيجية لعب الأدوار:

هي أحدى أساليب التعليم والتدريب، التي تمثل سلوكاً واقعياً في موقف مصطنع، ويتقمص كل فرد من المشاركين في النشاط التعليمي أحد الأدوار التي توجد في الموقف الواقعي، ويتفاعل مع الآخرين في حدود علاقة دوره بأدوارهم، وهي محاكاة للموقف التعليمي فيخلق في الفصل تفاعلا إيجابيا.

وتتم بعده مستويات وهي:

المستوى الأول:

يسال المعلم الطالب أن يتخيل نفسه إحدى الشخصيات التي يدرسها ويعبر عن هذه الشخصية.

المستوى الثاني:

يقوم الطلاب بتمثيل موقف تاريخي أو اجتماعي يدرسونه حيث توزع الأدوار وتعطى لهم الفرصة للاستعداد ويؤدون المشهد أمام زملائهم.

تفعيل الاستراتيجية:

١ تحديد المدة التي يستغرقها لعب الأدوار.

٢ تحديد المواد والخامات لتنفيذ الأدوار.

٣ إعطاء الطلاب الوقت الكافي لممارسة لعب الأدوار

٤ يقف المعلم في الخلفية أو مكان أحد الطلاب أثناء لعب الأدوار.

٥ يقوم الطلاب بتقويم بعضهم البعض.

استراتيجية الاستقصاء:

يتعامل فيها الطلاب مع خطوات المنهج العلمي المتكامل، حيث يوضع الطالب في مواجهة إحدى المشكلات، فيخطط ويبحث ويعمل بنفسه على حلها عن طريق توليد الفرضيات واختبارها، وتعتمد على استثارة أفكار الطلاب اعتمادا على خلفيتهم العلمية حيث يعمل كل منهم كعامل محفز لأفكار الآخرين .

أهميتها:

١ تنمية الحلول الإبتكارية للمشكلات .

٢ إثارة اهتمام وتفكير الطلاب وتنمية تأكيد الذات والثقة بالنفس .

٣ تحديد مدي فهم الطلاب للمفاهيم .

٤ تهيئة الطلاب لتعلم درس لاحق .

أدوار المعلم والطالب في الاستراتيجية :

أدوار المعلم	أدوار الطالب
١. يثير مشكلة ترتبط بالمنهج وتهم الطلاب . ٢. يشجع الطلاب على طرح الأسئلة والحلول . ٣. يشارك الطلاب في تحسين أفكارهم للوصول للحل النهائي .	١. يقترح حلول للمشكلة . ٢. يشارك زملاءه في التفكير . ٣. شارك بأكبر عدد من الأفكار . ٤. يبني علي أفكار زملائه . ٥. يطرح حلول وأفكار جديدة .

اعتبارات يجب مراعاتها عند استخدام الاستراتيجية :

١ التهيئة الجيدة للموضوع.

٢ طرح الأسئلة المفتوحة والتي لها أكثر من إجابة.

٣ الإنصات باهتمام لكل فكره أو إجابة وهي من أهم عوامل التعزيز.

٤ جميع الأفكار والأدوار مقبولة ما دامت في موضوع الدرس.

استراتيجية الاكتشاف:

تقوم على التعلم الذي يحدث نتيجةً لمعالجة الطالب للمعلومات، وتركيبها، وتحويلها؛ حتى يصل لمعلومات جديدة تمكنه من تخمين، أو تكوين فرض، أو إيجاد حقيقة. حيث يصل الطالب إلى المعلومة بنفسه معتمداً على نشاطه وتفكيره وهي ليست بمعني أن الطالب سوف يكتشف شيء جديد ولكن يعني أنه سوف يكتشف شيء لم يكن يعرفه من قبل ويقتصر دور المعلم على توجيه الطلاب وتحفيزهم على الاكتشاف.

أنواعها:

أولاً / الاكتشاف الموجه :

يقوم المعلم بتوجيه الطلاب أثناء الاكتشاف من خلال الأسئلة أو الإرشادات التي تقودهم إلى اكتشاف العلاقة أو القانون أو موضوع الدرس .

ثانياً/ الاكتشاف الحر:

في هذه الاستراتيجية لا يقدم المعلم خلالها أي توجيه .

مزايا الاستراتيجية :

١ تنقل مركز التعلم من المعلم إلى الطالب وذلك بعد تهيئة الظروف .
٢ تؤكد علي الطالب لا على المادة، فهو عماد الاكتشاف .
٣ تؤكد على الأسئلة وطريقة صياغتها وليس الإجابة عنها لأن فنية السؤال تؤدي إلى الاكتشاف .
٤ تعود الطالب الاعتماد على الذات والتوصل للمعرفة من تلقاء نفسه .

إجراءات تطبيق الاستراتيجية :

١ يحدد المعلم ما يريد أن يكتشفه الطالب.
٢ يصمم موقفاً تعليمياً يمكن الطالب من الاكتشاف حيث يبدأ هذا الموقف بتهيئة مشوقة تدفع الطالب للرغبة في التفكير والاكتشاف.
٣ يوجه المعلم طلابه ويساعدهم حتى يتوصلوا إلى العلاقة بين المعلومات والاستنتاج والاكتشاف المطلوب .
٤ يتيح الفرصة للطلاب للتحقق من صحة القاعدة أو العلاقة بالنسبة لحالات أخرى مماثلة .

استراتيجية حل المشكلات:

هي خطة تتيح للطلاب الفرصة للتفكير العلمي من خلال التعرض لمشكلة معينة فيخططون لمعالجتها وذلك من خلال جمع البيانات ليستخلصوا منها الاستنتاجات وعلى المعلم أن يشجعهم ولا يملي رأيه عليهم. فهي تعتمد على نشاط الطالب وذلك عن طريق تحديد المشكلة ومحاولة البحث عن حلول لها مستخدماً ما لديه من معلومات ومعارف .

مميزاتها :

١ تجعل الطالب يكتشف المعلومات بنفسه بدلاً من أن يتلقاها فيكون منتجاً للمعرفة لا مستهلكاً لها.
٢ يركز علي تعليم الطلاب كيف يفكرون وينظمون أفكارهم.
٣ تمكن الطلاب من تقويم عملهم.
٤ تتلاءم هذه الطريقة مع الحياة حيث أن مواجهة المشكلات وإيجاد حلول لها من أهم الخبرات.

خطواتها :

تحديد المشكلة :

يصمم المعلم موقف يتضمن مشكلة ما ويطلب من الطلاب تحديد المشكلة بشكل واضح مما يساعدهم على السير في خطوات حلها .

جمع البيانات عن المشكلة :

من خلال المصادر والمراجع ولابد من الاعتماد على المصادر الموثوق بها.

اقتراح الحلول:

يقوم الطلاب باقتراح الحلول من خلال المعلومات التي تم جمعها.

مناقشة الحلول:

تتم مناقشة الحلول المقترحة وفحص الاقتراحات بطريقة علمية بهدف الوصول للحل المناسب .

التوصل للحل الأمثل:

بناء على الخطوة السابقة يصل الطلاب للحل الأمثل وغالباً تكون في صورة استنتاجات يمكن استخدامها في مواقف مشابهة.

تطبيق الاستنتاجات في مواقف جديدة:

قيمة العلم ليست في البحث عن حلول لمشكلة طارئة ولكن الوصول للحقائق والقوانين والنظريات التي يمكن استخدامها في مواقف جديدة مشابهه .

استراتيجية التعلم الذاتي:

تتيح هذه الاستراتيجية لكل طالب أن يتعلم بذاته وانطلاقا من قدراته وميوله واستعداداته وبذلك يصبح الطالب مسؤولا عن تعلمه وعن تقييم إنجازه .

وهي من أهم الاستراتيجيات في التعلُّم النشط حيث تتيح توظيف المهارات بفاعلية عالية مما يسهم في تطوير الطالب سلوكياً ومعرفياً ووجدانياً، وتزويده بسلاح هام يمكنه من استيعاب معطيات العصر القادم، وهو نمط من أنماط التعلُّم الذي نعلم فيه الطالب كيف يتعلم ما يريد هو بنفسه أن يتعلمه .

تعريف التعلم الذاتي :

يتفق الجميع على تعريف التعلم الذاتي بأنه النشاط التعلمي الذي يقوم به الطالب مدفوعا برغبته الذاتية بهدف تنمية استعداداته وإمكانياته وقدراته مستجيبا لميوله واهتماماته بما يحقق تنمية شخصيته وتكاملها والتفاعل الناجح مع مجتمعه عن طريق الاعتماد على نفسه والثقة بقدراته في عمليه التعليم والتعلم وفيه نعلم الطالب كيف يتعلم ومن أين يحصل على مصادر التعلم.

دور المعلم في التعلم الذاتي :

يبتعد دور المعلم في ظل إستراتيجية التعلم الذاتي عن دوره التقليدي في نقل المعرفة وتلقين الطلبة ويأخذ دور الموجه والمرشد والناصح لطلابه ويظهر دور المعلم في التعلم الذاتي من خلال:

١ التعرف على قدرات الطلاب وميولهم واتجاهاتهم من خلال الملاحظة المباشرة والاختبارات التقويمية التشخيصية والبنائية والختامية وتقديم العون لهم في تطويرها.

٢ إعداد المواد التعليمية اللازمة مثل الرزم التعليمية، مصادر التعلم، وتوظيف التقنيات الحديثة كالتلفاز وأفلام الحاسوب في التعلم الذاتي.

٣ توجيه الطلاب لاختيار أهداف تناسبهم مع المستوى الذي حدده الاختبار التشخيصي.

٤ تدريب الطلاب على المهارات المكتبية وتشمل مهارات الوصول إلى المعلومات والمعارف ومصادر التعلم ومهارات الاستخدام العلمي للمصادر العلمية والتربوية المتوفرة في المكتبات.

٥ وضع الخطط العلاجية التي تمكن الطلاب من سد الثغرات واستكمال الخبرات اللازمة له.

٦ القيام بدور المستشار مع الطلاب في كل مراحل التعلم في التخطيط والتنفيذ والتقويم.

إستراتيجية التعلم التبادلي :

التعلم التبادلي هي إستراتيجية ثنائية (كل طالبين معاً) تستلهم التدريب الميداني الفردي، حيث يشكل طالبان شراكة تعلم يلتزمان فيها بمساعدة بعضهما للوصول إلى هدف تعلم معين، ويؤدي كل طالب في هذه الشراكة دورين: الدور الأول هو دور الطالب، حيث يعمل على استكمال نشاط أو حل مسألة وهو(يفكر بصوت عال)، والثاني هو المعلم حيث يلاحظ عمل الطالب ويصغي إلى تفكيره ويقدم له الثناء والتغذية الراجعة التي تساعده على إتمام النشاط، ولما كان كل طالب يقوم بالدورين في الشراكة، فإن قوة التعلم تتضاعف ويطور الطلاب استعداداتهم ومهاراتهم إلى أرفع المستويات مثل الصبر، الاستماع الفعال، التغذية الراجعة البناءة، والقدرة على الثناء على الأداء ونقده.

فوائد الإستراتيجية :

- تساعد المعلم على أن يعرف موقع الطلاب من الدرس، ما المهارات التي تعلموها وما المهارات التي يحتاجون لتطويرها وكيف تلقى الطلاب المحتوى حتى الآن ؟
- تزيد شراكة الطلاب من القوة الأكاديمية دون الحاجة إلى وقت دراسي إضافي.
- تجعل شراكة الطلاب في الفصول الدراسية أكثر إنتاجية وانسيابية فيوجهون أنفسهم ذاتيا، ويقل اعتمادهم على المعلم.
- يحدد إيقاع التعلم وسرعته على امتداد العام الدراسي، فالاستخدام المتسق للتعلم التبادلي يجعل الطلاب يعرفون أن الفصل الدراسي هو مكان للعمل الجماعي، والاحترام المتبادل.
- يدعم تمكن الطلاب من المفاهيم أو مفاتيح المهارات.
- تفضي شراكات الطلاب إلى مناقشات صفية أكثر عمقا وجوهرية .



إستراتجية التعلم الذاتي المتعدد المستويات:

التعلم الذاتي المتعدد المستويات هي استراتيجية فردية يقوم من خلالها الطالب بالتعلم بمفرده ويسمح فيها لكل طالب أن يختار المستوى الذي يناسب قدراته بناءً على المستويات التي قام بإعدادها معلم التربية البدنية في بطاقة المهام التي تتضمن تقسيم أداء المهمة إلى عدة مستويات من حيث الصعوبة، مع وصف محدد لكل مستوى حيث تشتمل على تجزئة كل مستوى إلى أجزاء متتابعة، كما تشتمل على صور وأشكال توضيحية لطريقة أداء كل مستوى.

فوائد الاستراتيجية:

- تسمح هذه الاستراتيجية بإشراك جميع الطلاب في عملية التعليم والتعلم.
- تسمح لكل طالب أن يختار المستوى الذي يناسب قدراته.
- تراعي الفروق الفردية بين الطلاب.
- تتيح الفرصة للرجوع للمستوى الأدنى عند عدم النجاح في المستوى المختار.
- يدرك الطالب من خلالها العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه.

بنية الإستراتيجية:

الاستراتيجية	القرارات	متخذ القرار
التعلم الذاتي المتعدد المستويات	الإعداد	المعلم
	التنفيذ	الطالب
	التقويم	الطالب

خطوات تنفيذ الإستراتيجية:

١ توزيع بطاقة المهام على الطلاب قبل الدرس بوقت كاف.
٢ تقديم الإرشادات بوضوح لأداء المهمة والتأكد من استيعاب الطلاب لهذه الإرشادات.
٣ الإجابة على تساؤلات الطلاب قبل البدء بالتنفيذ.
٤ إعطاء الطلاب الوقت الكاف لانجاز المهمة.
٥ التنقل بين الطلاب فى هدوء للمساعدة وللتأكد من سير العمل في الطريق الصحيح.
٦ تقديم تغذية راجعة محايدة والبعد عن التقويمية.

إستراتيجية التعلم التعاوني:

يقسم الطلاب إلى مجموعات غير متجانسة، وتشجع هذه المجموعات على أن تستخدم كافة أساليب التواصل بينها (هواتف، بريد إلكتروني، رسائل الكترونية ...)، وتكلف المجموعة في التوصل داخل قاعة الدرس وخارجها في عمل مهمة معينة مثل: وضع أسئلة للمناقشة وإدارتها، تقديم مفاهيم هامة، كتابة تقرير حول بحث قامت به.

أهمية الاستراتيجية:

١ زيادة تساؤلات الطلاب.
٢ مناقشة الأفكار.
٣ تصحيح الأخطاء.
٤ الاستماع باهتمام.
٥ تنمية الجوانب الانفعالية.
٦ تعلم الإنصات.
٧ النقد البناء.
٨ مهارة التعبير عن النفس.

أسس الإستراتجية:

١ الاعتماد الإيجابي المتبادل "ينجو معاً أو يغرقوا معاً".
٢ المسؤولية الفردية والجماعية.
٣ التفاعل المباشر بين الطلاب.
٤ المهارات الشخصية والاجتماعية.
٥ تفجير طاقات المجموعة.

خطوات تنفيذ الاستراتيجية:

١ قسم الطلاب الى مجموعات ما بين (٤-٩).
٢ اطرح عليهم المهمة.
٣ قدم الإرشادات بوضوح لأداء المهمة وتأكد من استيعاب الطلاب لهذه الإرشادات.
٤ اسمح للطلاب بتحديد الأدوار فيما بينهم.
٥ أعط الطلاب الوقت الكافي لانجاز المهمة.
٦ تنقل بين المجموعات فى هدوء للمساعدة وللتأكد من سير العمل في الطريق الصحيح.
٧ يعرض متحدث كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته.
٨ أعط تغذية راجعة وواصل الدرس حسب الخطة المعدة مسبقا.

دور المعلم:

قبل التدريس	أثناء التدريس	نهاية التدريس
١. تحديد الأهداف. ٢. تكوين المجموعات. ٣. إعداد المادة. ٤. حجم المجموعات. ٥. تحديد الوقت. ٦. تحديد الأدوار.	١. شرح المهام. ٢. أهمية التعاون. ٣-تحديد المسؤولية الفردية. ٤. تقديم المساعدة. ٥. مراقبة السلوك. ٦. تقدير درجات الطلاب.	١. فحص الإنتاج. ٢. تقويم الأداء. ٣. تطوير الأنشطة. ٤. عمل ملف لكل طالب. ٥. تقويم ذاتي.


٢٠

أهداف مادة التربية البدنية والصحية في المرحلة الثانوية



يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن :

- تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب المرحلة الثانوية.
- تتعزز لديه بعض الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني.
- تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب المرحلة الثانوية.
- يظهر قدراً من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذه المرحلة.
- يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسيولوجية المرتبطة بممارسة النشاط البدني بما يناسب هذه المرحلة.
- يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية والخططية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة.



يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن :

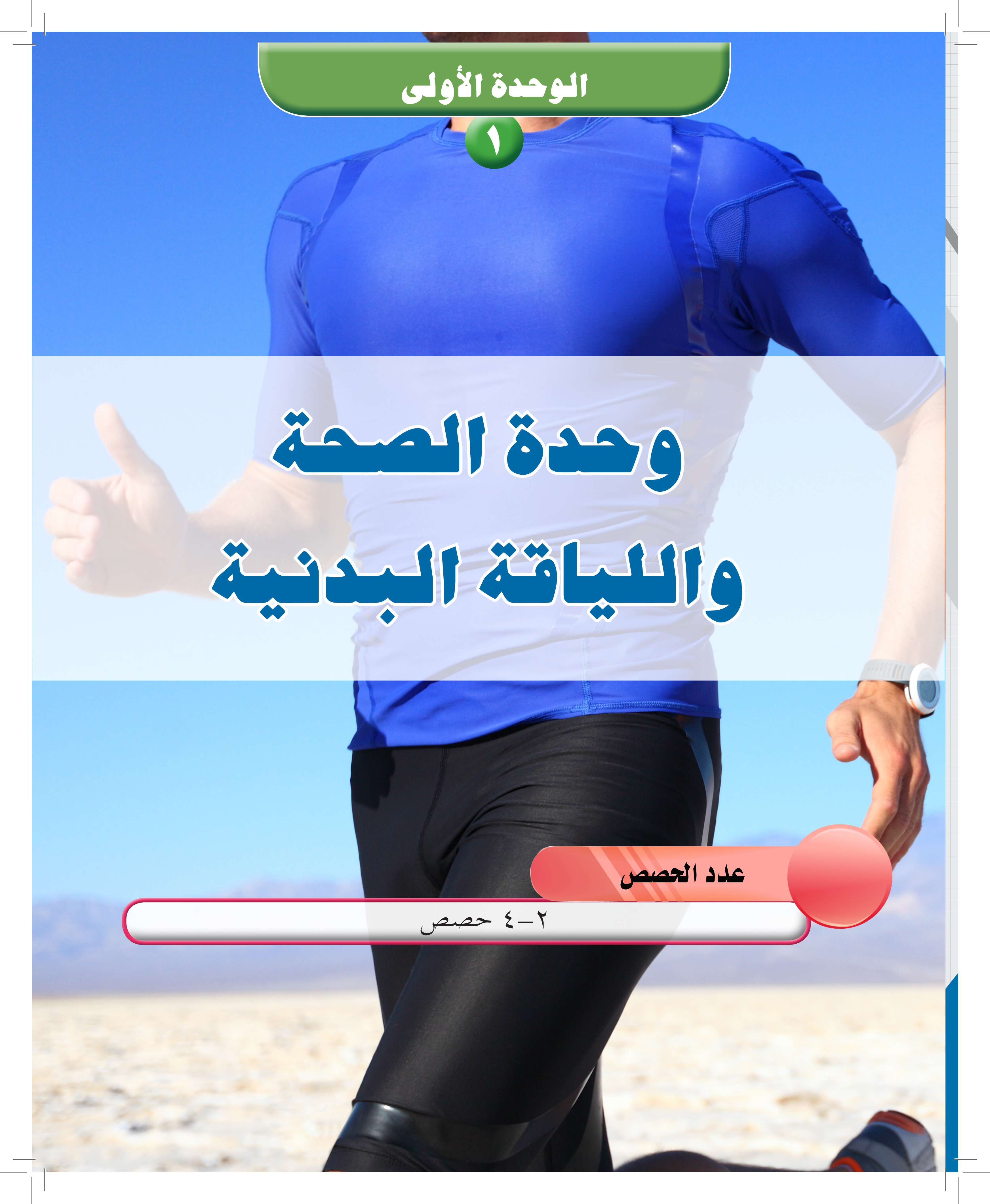
- تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب هذا الصف.
- يتعزز لديه السلوك المؤدي لتحقيق ذاته وتقديرها.
- يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع.
- تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب هذا الصف.
- يعرف كيف يحدد شدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية مرونة الجسم.
- يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسيولوجية المناسبة لهذا الصف.
- يظهر قدراً من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذا الصف.
- يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية والخططية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذا الصف.



يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن :

- تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسبه.
- يتعزز لديه السلوك المؤدي لتحقيق ذاته وتقديرها.
- يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع.
- تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسبه.
- يعرف كيف يحدد شدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية مرونة الجسم.
- يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسيولوجية المقررة له
- يظهر قدراً من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة له.
- يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية والخططية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية المقرر له وتعزيزها.


الوحدات التعليمية
وأهدافها الخاصة



الوحدة الأولى

١

وحدة الصحة واللياقة البدنية

عدد الحصص

٢–٤ حصص



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن :

- يتعرف على الطرق الصحيحة لقياس الطول والوزن وحساب مؤشر كتلة الجسم.
- يتعرف على أهم فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني.
- يصمم أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية تسهم في تطوير الأداء الرياضي.
- يتمثل القيم والاتجاهات ذات العلاقة بممارسة النشاط البدني.

موضوعات الوحدة

- الطرق الصحيحة لقياس الطول.
- الطرق الصحيحة لقياس الوزن.
- الطرق الصحيحة لحساب مؤشر كتلة الجسم.
- فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني.
- تصميم الأنشطة العملية لتطوير الأداء الرياضي.
- القيم ذات العلاقة بممارسة النشاط البدني.
- الاتجاهات ذات العلاقة بممارسة النشاط البدني.

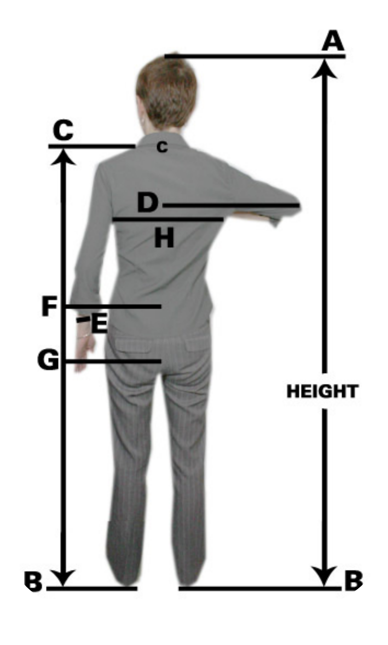
استراتيجيات التدريس والوسائل التعليمية:

استراتيجيات التدريس	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم أن يختار من استراتيجيات التدريس المدرجة في الدليل بما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.	-قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب. -مراتب مناسبة لأداء التمرينات. -كرات طبية ٢-٣ كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد). -أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة. -شريط قياس الطول. -جهاز ميزان قياس الوزن.



أولًا : يتعرف علي الطرق الصحيحة لقياس الطول والوزن وحساب مؤشر كتلة الجسم :

أ/ الطريقة الصحيحة لقياس الطول:



لنحصل على قياس صحيح نقوم بلف المتر بحيث لا يكون مشدود على منطقة القياس كثيرا ولا مرخي كثير بل يكون ملتف بطريقة مريحة على الجسم تسمح بحركة المتر.

وفيما يلي الطرق الصحيحة لأخذ أطوال أجزاء الجسم:

١ - محيط الصدر:

هو المحيط الدائري للجسم عند منطقة الصدر، ويؤخذ بتمرير شريط القياس فوق عظمتي اللوح ثم تحت الإبط ثم فوق أعلى نقطة في الصدر مع عدم شد الشريط أو ارتخائه .

٢-محيط الخصر (الوسط):

هو المحيط الدائري حول الخصر، ويؤخذ بتمرير شريط القياس حول أدق جزء فيه.

٣-محيط الأرداف (أكبر حجم):

هو المحيط الدائري الذي يحيط بالأرداف، ويؤخذ بتمرير شريط القياس حولها.



٤-طول الظهر:

هو المسافة بين الفقرة السفلية للرقبة من الخلف إلى الخصر، ويستحسن استخدام شريط من القماش رفيع على هيئة حزام رفيع حول الوسط لتحديد مكانه .

٥-طول الصدر:

يؤخذ من بداية نقطة التقاء الصدر بالكتف من الأمام إلى الخصر ماراً بأعلى منطقة.

٦- طول الذراع:

هو المسافة بين نقطة التقاء الكتف بالذراع إلى رأس أطول أصبع.

٧-الطول الكلي:

هو الطول الكلي للجسم ويؤخذ من أعلى الرأس حتى أسفل القدمين.



ب/ الطريقة الصحيحة لقياس الوزن

يقع الكثير من المستخدمين في الكثير من الأخطاء عند استخدام ميزان الوزن مما يعطي نتائج خاطئة أو غير ثابتة مما قد يسبب إحباطاً لدى المستخدم.

وفيما يلي الطرق الصحيحة لقياس الوزن وهي:

١ - وقت قياس الوزن:

أكبر خطأ يقوم به الكثير هو القياس بشكل يومي، بل البعض يقيس عدة مرات في اليوم الواحد. هذه الطريقة خاطئة حيث أن الجسم يقوم بعدة تغيرات في اليوم. كأس الماء قد يسبب اختلاف الوزن. لذلك القياس اليومي لا يعطي فرصة للجسم للتغير. هذا الثبات و عدم التغير يسبب احباط لمن يقوم بحمية حيث أنه يلاحظ أنه وزنه لم يتغير منذ الأمس. و بالطبع الوزن لن يتغير خلال عدة ساعات. لأخذ قياس دقيق و صحيح قم بالتالي:

- اختر يوم محدد في الأسبوع للقياس.
- اختر وقت محدد للقياس، ومن الأفضل القياس في الصباح بعد النهوض من النوم.
- ضع الميزان على أرضية صلبة وغير مائلة ولا تحركه وأستمر في نفس على ذلك.
- ألبس نفس اللباس أو لباس مقارب في كل مرة تأخذ قياسك.

٢- استخدم ميزانك فقط:

لا يوجد ميزان يعطي قياس مطابق لميزان آخر، هذا شبه مستحيل. كل ميزان سيعطيك قراءة مختلفة حتى وإن كان الاختلاف بسيط. لذلك لا تهتم بما يقوله الميزان الآخر، استخدم ميزان واحد فقط واعتمد عليه لقياس وزنك و مدى تقدمك .

٣- اهتم بالتقدم وليس الرقم:

لا تعتمد كثيراً على الرقم نفسه ولكن اعتمد على التقدم، واستخدم ميزان واحد.

٤- لا تقس بعد الأكل:

بلا شك القياس بعد الأكل يؤثر على وزنك بشكل مباشر، لذلك من الأفضل القياس في الصباح قبل الإفطار وقبل أكل أو شرب أي شيء.

٥- لا تقس بعد الانتهاء من أداء التمارين الرياضية:

بعد التمرين قد يحصل عدة أمور، فيمكن أن تشد العضلات بشكل مؤقت بعد التمرين مما يزيد من الوزن عند القياس. أو من الممكن أن يفقد الوزن كمية من السوائل فستجد القياس أقل ولكنك ستستعيد ما فقدته مباشرة عند شرب الماء. لذلك لا تقس بعد التمارين، وأحياناً إن تمرنت بشدة وقست في الصباح بعد ليلة من التمارين فتوقع أن لا تكون النتائج دقيقة حيث أن العضلات قد تكون مشدودة.

٦-انظر إلى الهدف النهائي:

لا تصب بالإحباط إن وجدت أن وزنك لم يتغير خلال أسبوعين، فالنتيجة النهائية أحياناً تأخذ وقتاً أطول ولا تظهر بشكل مباشر، واحكم على تقدمك بشكل شهري.

ج/ الطريقة الصحيحة لقياس مؤشر كتلة الجسم (BMI):

يعتبر مؤشر كتلة الجسم أفضل طريقة لتقدير زيادة الوزن. وهو عبارة عن عملية حسابية تعتمد على قياس كل من الوزن والطول. و يعتبر من أسهل الطرق التي يمكن التنبؤ بالسمنة من خلالها، و معادلتها كالتالي : مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم) / مربع الطول (متر). فمثلاً مؤشر كتلة الجسم لفرد طوله ١،٦٠متر ووزنه ٧٠ كجم هو: ٧٠ ÷ (١,٦) ٢×١٠٠ = ٢٧,٣٤كجم٢

وهذا المؤشر تقل دقته في حالة الرياضيين، الذين يمتلكون أوزاناً زائدة بسبب ضخامة العضلات وليس بسبب تراكم الدهون على الجسم وفي هذه الحالة يمكن استعمال الطرق المختلفة لتحديد الدهون في الجسم لمعرفة ما إذا كانت زيادة الوزن بسبب السمنة أو بسبب العضلات النامية فقط.

مؤشر كتلة الجسم(كجم٢)	التفسير
أقل من ١٨،٥	وزن أقل من الطبيعي
١٨،٥-٢٤،٩	وزن طبيعي
٢٥-٢٩،٩	وزن أكثر من الطبيعي
٣٠ -٣٤ ,٩	خطر متوسط
٣٥-٣٩ ,٩	خطر مرتفع
٤٠ فأكثر	خطر شديد



ثانيًا : الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني :

الكثير منا لا يمارس النشاط البدني بسبب الكسل أو قلة الوعي بفوائدها. وتعتبر ممارسة النشاط البدني مؤشر يدل على وعي الأفراد والشعوب . ووفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية إن الخمول يحتل المرتبة الرابعة ضمن قائمة الأسباب المؤدية للوفيات على الصعيد العالمي (٦٪)، كذلك سبب رئيسي في الإصابة بسرطان القولون (٢١- ٢٥٪) ، و٢٧٪ من حالات السكري، وقرابة ٣٠٪ من مرض القلب الإقفاري.

ويعرف النشاط البدني بأنه: أي حركة تؤديها العضلات الصغيرة والكبيرة وتستهلك سعرات حرارية (طاقة) أكثر من السعرات المصروفة خلال فترة الراحة. ويحصل الجسم على منافع صحية أكثر عند تحريك العضلات الكبيرة.

وقد أوضحت الدراسات أن المشاركة في النشاط البدني بانتظام يوفر العديد من الفوائد الصحية منها :

١-ضغط الدم

ممارسة النشاط البدني بانتظام تساعد على السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، عند ممارسة النشاطات البدنية (الجري والسباحة وكرة السلة) تستهلك العضلات كميات كبيرة من الطاقة، وتتطلب المزيد من الأوكسجين أكثر من المعتاد، ولتلبية الطلب المتزايد من الأوكسجين لابد من زيادة كمية الدم المتدفقة من خلال الأوعية الدموية . مما يؤدي الى توسع الأوعية بالتالي ينخفض ضغط الدم.

٢-السكري :

يمكن أن تخفض التمارين الرياضية المعتدلة خطر الإصابة بالسكري من النوع ٢. كذلك تخفيض مستوى سكر الدم لدى الأشخاص المصابين بالسكري، من خلال تقليل حساسية الخلايا للأنسولين. كذلك ممارسة التمارين القوية تزيد من حجم العضلات، وبالتالي تقليل كمية الدهون في الجسم.

٣- الوزن :

يعتبر النشاط البدني المفتاح الرئيس لخفض الوزن، والوسيلة الفعالة للوصول والمحافظة على وزن صحي لدى البالغين والأطفال. من خلال استهلاك السعرات الحرارية الزائدة، وبالتالي يمنع من تخزينها على شكل دهون. حيث تكون السعرات المستهلكة أكثر من أو مساوية للسعرات المتناولة.

٤- الكولسترول :

يساعد النشاط البدني على تعزيز توازن مستوى الكولسترول، حيث يخفض مستوى الكولسترول الضار (LDL)،ويرفع من مستوى الكولسترول النافع(HDL) ، من خلال عدة آليات منها أن النشاط البدني يحفز البروتينات الناقلة للكولسترول الضار لنقله من الأوعية الدموية الى الكبد من ثم التخلص منه، كذلك تساعد التمارين الرياضية على زيادة حجم الجزيئات البروتينية (البروتينات الدهنية) التي تحمل الكولسترول الضار، حيث كلما كان حجم تلك الجزيئات البروتينية اصغر كلما زاد خطرها في التسبب بأمراض القلب لسهولة التصاقها على جدار الأوعية الدموية.



٥- القلب:

يعتبر الخمول عامل خطر رئيس لأمراض القلب التي تحدث عندما تتصلب وتضيق الشرايين المغذية لعضلة القلب، وذلك بسبب تراكم الترسبات الدهنية وغيرها من المواد على الجدران الداخلية لتلك الشرايين. إن استمرار الترسبات في الشرايين يخفض من تدفق الدم والأوكسجين الى عضلة القلب. مما يؤدي إلى الإصابة بنوبة قلبية. ممارسة النشاط البدني تحمي من الإصابة بأمراض القلب من خلال تقليل مستوى الدهون والكولسترول في الدم وبالتالي تمنع ترسبها على جدران أوعية وشريان عضلة القلب.

٦- سرطان القولون والمستقيم:

وجدت العديد من الدراسات في الولايات المتحدة وحول العالم أن البالغين الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام يمكن أن يقلل لديهم خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٣٠-٤٠٪ مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون أي نشاط بدني، وذلك من خلال دور النشاط البدني في توازن الطاقة والأيض الهرموني، وتنظيم الأنسولين، وتقليل وقت المواد المسببة للسرطان في القولون. بالإضافة لدور النشاط البدني في تغيير عدد من العوامل الالتهابية والمناعية التي تؤدي الى خطر الإصابة بسرطان القولون.

٧- العظام والعضلات:

يساعد النشاط البدني على الوقاية من العديد من التغيرات المرتبطة بالعمر في العظام والعضلات والمفاصل. وتبين البحوث أن الرياضة تجعل العظام أقوى وتساعد على إبطاء معدل فقدان العظام، زيادة كتلة العضلات، تساعد تمارين التوازن والتنسيق على تحسين قدرة الاتزان الجسدي، وتأخير تطور مرض هشاشة العظام كما أنه يبطئ المعدل الذي يتم تقليل كثافة المعادن في العظام. كذلك تساعد على الحفاظ على مرونة المفاصل . والعضلات والمفاصل.

٨- النوم:

يمكن أن تساعد التمارين الرياضية على النوم بشكل أسرع وأسهل ومريح أكثر وأعمق، والتغلب على الأرق بسبب قيام الدماغ بتعويض الإجهاد البدني بزيادة وقت النوم العميق، وانخفاض درجة حرارة الجسم بعد ارتفاعها بسبب ممارسة النشاط البدني يساعد على النوم السريع، كما أن تعرض الشخص لأشعة الشمس أثناء ممارسة الأنشطة الهوائية يساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم مما يساعد على النوم بشكل أفضل.

٩- الاكتئاب:

ممارسة الرياضة تقلل من أعراض الاكتئاب. حيث أن النشاط البدني يساعد على إفراز المواد الكيميائية في الدماغ التي تخفف الاكتئاب، والحد من المواد الكيماوية الخاصة بجهاز المناعة التي يمكن أن تفاقم الاكتئاب، وزيادة درجة حرارة الجسم، التي قد يكون لها تأثيرات مهدئة، كما أن ممارسة التمارين الرياضية تبعد الأفكار السلبية التي تغذي القلق والاكتئاب.



ثالثًا : يصمم أنشطة عملية وتطبيقية تسهم في تطوير الأداء الرياضي :

أ / مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرف الأداء الرياضي على انه:" إيصال الشيء إلى المرسل إليه: وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدى بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا".

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.
- الأداء المميز: يقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

ب / تحسين الأداء الرياضي

تختلف طرق تحسين الأداء الرياضي باختلاف النشاط الرياضي الممارس سواء من جهة قوته أو تأثيره على العضلات ولكن يبقى هناك أمور أساسية تتبع في كل الحالات منها:

١ تناول مقدار كافي من المواد الغذائية الضرورية للجسم والتنويع في مصادرها واختيار المفيد منها وتناول خليط من البروتين والكربوهيدرات قبل التمرين لتعويض الأنسجة التالفة.

٢ أداء التهيئة اللازمة للجسم عن طريق التسخين والإطالة للعضلات المستخدمة في الحركة مع تمرين الأكتاف أيضاً لأنها تدخل في معظم الحركات الرياضية .

٣ أخذ يوم راحة بعد (٤ أو ٥ أيام) من التمرين ليستطيع الجسم أن يعوض الأنسجة التالفة من العضلات ويعيد التوازن للجسم .

٤ تدريب العضلات المستهدفة بالنشاط الرياضي بالأوزان والآلات الرياضية لتقويتها وزيادة قوة تحملها فترات طويلة.



رابعًا : القيم والاتجاهات ذات العلاقة بممارسة النشاط البدني :

أ / مفهوم القيم:

هي " المعتقدات التي يؤمن بها الفرد، فتوجه سلوكياته في الحياة وجهة محددة وفقاً لمعطياتها، وتهبه عاطفة تعمل على تشكيل شخصيته، وتحديد هويته التي تميّزه عن غيره من الناس الآخرين "؛
ومن أبرز القيم التي ترغب المدرسة في إكسابها للطالب هي؛ الصدق والعدل والأمانة والوفاء، وحب العمل والإخلاص فيه، واحترام النفس، وحسن الإصغاء، وأدب الحوار، وتقدير مشاعر الآخرين وآرائهم، وغير ذلك كثير. فإذا بلغ هذه المرحلة فقد قطع شوطا كبيرا في سبيل إعداده النفسي. وتتولد العدالة عند الالتزام بالقيم

ب / مفهوم الاتجاه:

هو "ميل الفرد الذي ينحو سلوكه تجاه بعض عناصر البيئة أو بعيداً عنها متأثراً في ذلك بالمعايير الموجبة أو السالبة تبعاً لقربه من هذه أو بعده عنها" وهو يشير بذلك إلى مستويين للتأهب هما: أن يكون لحظياً،أو قد يكون ذا أمد بعيد.

إجراءات مقترحة لتنفيذ دروس الوحدة :

التهيئة :

- من الممكن أن تبد أ هذه الوحدة – أخي المعلم – بدرس نظري تشرح فيه المفاهيم ذات العلاقة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي ويمكن كذلك عرض بعض الصور التوضيحية للتمرينات البدنية، أو شريط فيديو إن وجد.
- قُمْ بتهيئة الأدوات اللازمة الموضحة سابقاً حسب إمكانات مدرستك.
- ابدأ باستخدام استمارة جاهزية الفرد لاختبارات اللياقة البدنية ، حيث يتم تعبئتها من قبل جميع الطلاب في الصف ومن ثم قراءتها وتوجيه الطلاب حسب المعطيات فيها . فمثلاً يكتب أحد الطلاب أن لديه ألماً في الصدر أثناء ممارسة الرياضة، فلابد هنا من توجيه الطالب للكشف الطبي للتأكد من سلامته وقدرته على ممارسة النشاط الرياضي.
- قُمْ بتطبيق اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على جميع الطلاب، وضع لكل طالب استمارة خاصة تصف حالته اللياقة والمتوسط الحسابي للمجموعة.
- ساعد الطلاب في وضع أهداف خاصة كلا على حدة وحسب المعطيات الموجودة في استمارته، ويمكن تحقيقها خلال الفصل الدراسي حيث يتوقع منك أن تعيد قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في نهاية الفصل الدراسي، أو تجعل الطلاب يقومون بها بإشراف مباشر منك شخصياً.
- طبق الألعاب الصغيرة والمسابقات التي من شأنها رفع مستوى الاستعداد للدرس و إضفاء نوع من المرح والسرور على الطلاب المشاركين.

التنفيذ :

- استخدم جميع الألعاب، وبشكل معدّل، للوصول إلى الأهداف بحيث تخدم اللعبة العنصر المراد تعزيزه، وحتى لا تكون الحصص جامدة وغير جاذبة.
- استخدم الأدوات عند تنفيذ التمرينات البدنية وبكل متنوع، ويمكن مشاركة الطلاب في تنويع التمرينات والنداء وعليها.
- نوّع التمرينات البدنية كلما استطعت إلى ذلك، فمرة استخدم التمرينات الفردية، ومرة أخرى التمرينات الزوجية والجماعية والتمرينات بالعصا والحبال وغيرها من الإمكانات المتاحة لديك.
- شجّع الطلاب على الجدية في الأداء وقارنْ مستوى الطالب بذاته عند تكرار الأداء.
- نّوع في استخدام الاستراتيجيات التدريسية.






الوحدة الثانية
٢
الوحدة التعليمية
لكرة القدم
عدد الحصص
٢–٤ حصص



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن :

- تتعزز لديه قيمة الروح الرياضية المنبثقة من الخلق الإسلامي.
- تتعزز لديه معرفة ضوابط اللباس الشرعي.
- يطبق الطريقة المثلى لتغطية الزميل .
- يطبق أسلوب الهجوم من العمق .
- يصمم أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية لكرة القدم.
- يمارس بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات.
- يصف المواد القانونية لتنفيذ الطريقة المثلى لتغطية الزميل في كرة القدم .
- يصف المواد القانونية لتنفيذ أسلوب الهجوم من العمق في كرة القدم .
- يتمثل القيم والاتجاهات ذات العلاقة بكرة القدم.

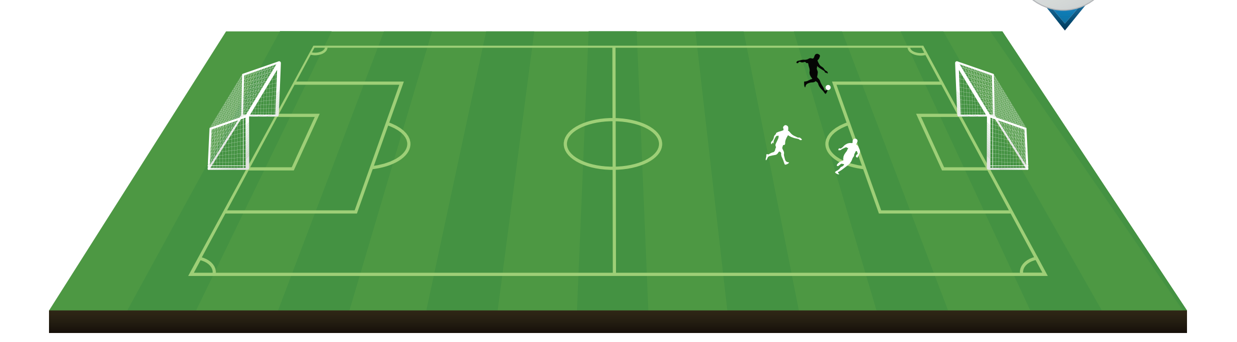
موضوعات الوحدة

- تعزيز قيمة الروح الرياضية.
- تعزيز ضوابط اللباس الشرعي.
- تغطية الزميل.
- الهجوم من العمق.
- أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية لكرة القدم.
- ممارسة التحكيم.
- المواد القانونية لتنفيذ الطريقة المثلى لتغطية الزميل في كرة القدم .
- المواد القانونية لتنفيذ أسلوب الهجوم من العمق في كرة القدم .
- تحديد القيم ذات العلاقة بكرة القدم.
- تحديد الاتجاهات ذات العلاقة بكرة القدم.

استراتيجيات التدريس والوسائل التعليمية:

استراتيجيات التدريس	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم أن يختار من استراتيجيات التدريس التي ذكرت في بداية الدليل بما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.	قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب. -مراتب مناسبة لأداء التمرينات. -كرات طبية ٢-٣ كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد) . -أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.





أولًا : تعزيز قيمة الروح الرياضية :

هي الطموح أو روح الجماعة بأن يمكن الاستمتاع بممارسة رياضة أو نشاط معين مع وضع الإنصاف والأخلاقيات والاحترام وإحساس الزمالة مع المنافسين في الاعتبار.

كما يمكن تصوير الروح الرياضية على أنها سمة أو ميل دائم وثابت نسبيًا نحو الاعتقاد بأن الأفراد يختلفون في الطريقة المتوقع عمومًا أن يتصرفوا بها في المواقف الرياضية.

وتشير الروح الرياضية بوجه عام إلى بعض الصفات، مثل الإنصاف وضبط النفس والشجاعة والمثابر، كما ترتبط بمفاهيم تفاعلية تتعلق بمعاملة الآخرين بإنصاف وتلقي المعاملة ذاتها والحفاظ على ضبط النفس عند التعامل مع الآخرين واحترام السلطة والمنافس.

علاقة الروح الرياضية بالأخلاق:

تعد الروح الرياضية أحد عناصر الأخلاق في الرياضة، وتتكون من ثلاثة مفاهيم مترابطة وربما متداخلة، وهي:

اللعب النظيف والروح الرياضية والشخصية.

ويشير اللعب النظيف إلى ضرورة حصول جميع المتنافسين على فرص متساوية للعمل على تحقيق الفوز والتعامل مع الآخرين بطريقة صادقة وصريحة وحاسمة ومحترمة حتى إذا لم يكن الآخرون يلعبون لعبًا نظيفًا.

ويتضمن اللعب النظيف احترام الآخرين، ومن بينهم أعضاء الفريق والمنافسين والإداريون. في حين تشير الشخصية إلى الميول والقيم والعادات التي تحدد طريقة استجابة الفرد بشكل طبيعي للرغبات والمخاوف والتحديات والفرص والفشل والنجاحات.

ثانيًا : تعزيز ضوابط اللباس الشرعي :

١ أن لا يكون في حرير ولا ذهب.
٢ أن يكون ساتراً لما بين السرة والركبة.
٣ أن لا يكون لباساً دينياً لقوم غير مسلمين.
٤ أن لا يكون من الملابس المخصصة للمرأة.
٥ أن لا يكون متجاوزاً للكعبين.
٦ أن يكون غير مكلف مادياً على صاحبه وهذا يختلف باختلاف الحال.

وينبغي على المعلم مراعاة كل هذه الضوابط عند متابعته المستمرة لملابس طلابه أثناء ممارستهم للأنشطة البدنية التي يشاركون بها داخل المدرسة وخارجها.



ثالثًا : تغطية الزميل :

لقطع الكرة من اللاعب المنافس لك فور استلامه إياها أو من منافس يجري بها، عليك مهاجمته وهذا يعني الاقتراب منه ومواجهته بقدميك، إلا أن ذلك يتطلب منك شجاعة وتوقيتا وسرعة.

هناك ثلاث طرق أساسية لمواجهة المنافس هي:

- التصدي مواجهة :

يستعمل التصدي مواجهة عندما يتوجه اللاعب المنافس نحوك مباشرة: اقترب منه، واستعمل جانب القدم لكتم الكرة، ثم تحرك بسرعة للتحكم بالكرة فور حصولك عليها .



- التصدي جانبيا :

يستعمل هذا النوع فهو لأخذ الكرة من منافس يتحرك في الاتجاه ذاته الذي تسير به .. و في الوقت المناسب .. انقض على الكرة و استعمل مشط قدمك لاعتراض الكرة بقوة .

- الانزلاق:

أما هذه الطريقة ينزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس، و يبعد الكرة عنه، وعندما تقوم بهجمة انزلاق ينتهي بك الأمر إلى الوقوع أرضا .

رابعًا : الهجوم من العمق :



لتنفيذ الهجوم من العمق لا بد من امتلاك الكرة أولا، ثم الاحتفاظ بها، ثم التغلب على الدفاع أمامه لفتح الثغرات أمام المرمى، وذلك يتطلب عملا جماعيا، أما التسديد على المرمى فإن ذلك يتعلق بمهارة اللعب الفردية .

عليك إذن التحكم في الكرة أثناء محاولات دفاع الخصم لأخذها منك، و يجب عليك حينئذ أن تفكر سريعا بالمكان الخالي في المرمى للتسديد، ثم سدد الكرة، فإن استعمالك لكل مهاراتك في هذه اللحظة بالذات هو مفتاح النجاح لك و لفريقك .. فالتسديدة على المرمى يجب أن تتغلب على الحارس وتفاجئه .ولا بد من أن تمتلك المهارات التالية:

- الجري بالكرة :

و هناك ثلاثة أشياء يجب وضعها في الاعتبار هي:

- المسافة :

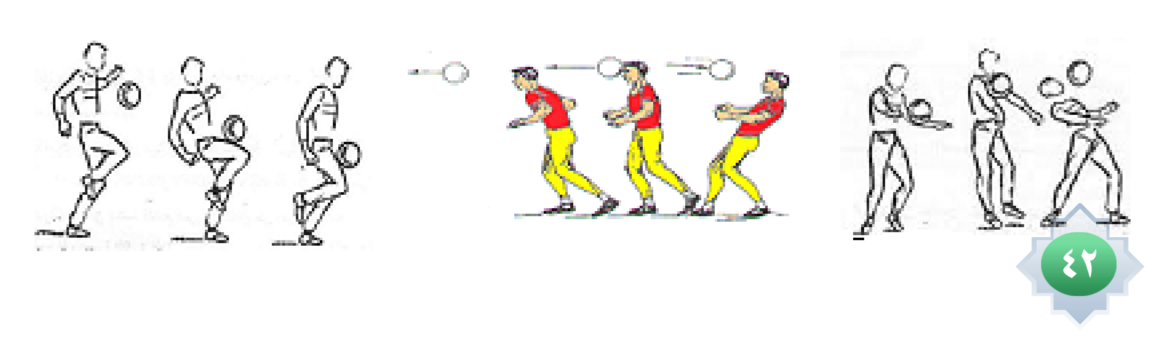
احرص على ألا تبتعد الكرة كثيرا عن قدميك حتى لا يأخذها منك لاعب منافس، على ألا تلصقها بقدميك لأن ذلك يجعل تقدمك بطيئا .

- الرأس :

اعرف أن اللاعب الماهر هو الذي يحتفظ برأسه مرفوعا أثناء الجري بالكرة، وذلك ليسهل عليك رؤية أماكن اللاعبين الآخرين في الملعب، بينما تراقب الكرة بنظرة خاطفة .

- التحكم بالكرة :

في معظم الأحيان ستستعمل قدميك لإيقاف الكرة ووضعها في المكان المناسب بداخل مشط قدمك، ويمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض، وتسمى هذه الطريقة (قبضة النعل) و بالنسبة للكرات العالية عليك استعمال صدرك أو رأسك أو فخذك .



- تسديد الكرة :

يمكن تسديد الكرة بأي جزء من القدم، فالتسديدات القصيرة المحكمة تكون بداخل مشط القدم، و التسديدات الطويلة والطائرة تكون بأعلى مشط القدم (من الداخل)، ولا تستعمل كثير أطراف أصابع القدم لصعوبة التحكم في الكرة من هذا الجزء من الحذاء.



خامسًا : أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية لكرة القدم :

-تقسيم الطلاب إلى مجموعات

-تحديد منسق لكل مجموعة.

-البدء بتنفيذ الأنشطة التطبيقية للمهارات المتعلمة في كل درس.



سادسًا : ممارسة التحكيم :

إعطاء فرصة لجميع الطلاب لممارسة مهمة التحكيم للأنشطة التي تمارس فيها بعض الألعاب لتطبيق المهارات المتعلمة في كل درس من دروس الوحدة.

سابعًا : المواد القانونية لتنفيذ الطريقة المثلى لتغطية الزميل في كرة القدم :

(المادة ١٢):

- تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس، إذا أرتكب أحد للاعبين أياً من الأخطاء السبعة التالية بشكل يعتبره الحكم إهمالاً أو تهوراً أو يتضمن إفراطاً في استعمال القوة:



- ركل أو محاولة ركل المنافس.
- عرقلة أو محاولة عرقلة المنافس.
- القفز على المنافس.
- مكاتفة المنافس.
- ضرب أو محاولة ضرب المنافس.
- دفع المنافس.
- مهاجمة المنافس.

- تحتسب ركلة حرة مباشرة أيضاً للفريق المنافس إذا أرتكب أحد اللاعبين أياً من الأخطاء الثلاثة التالية:

- مسك المنافس.
- البصق على المنافس.
- لمس الكرة متعمداً (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزائه).







ثامنًا : المواد القانونية لتنفيذ أسلوب الهجوم من العمق في كرة القدم :

(المادة ١١):

- يكون اللاعب في موقف تسلل إذا كان أقرب إلى خط مرمى منافسه من كل من الكرة وثاني آخر لاعب من الفريق المنافس.

- لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا:

- كان في منتصف ميدان اللعب الخاص به.
- كان في مستوى واحد مع آخر ثاني لاعب من الفريق المنافس.
- كان في مستوى واحد مع آخر لاعبين أثنين من الفريق المنافس.

- يعاقب اللاعب فقط على وجوده في موقف تسلل في اللحظة التي يلمس الكرة أو يلعبها أحد أفراد فريقه وكان في رأي الحكم مشتركاً باللعب النشط الفعال من خلال:

- التداخل في اللعب.
- التداخل مع المنافس.
- مستفيداً من فرصة وجوده في ذلك الموقف.

- لا تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم اللاعب الكرة مباشرة من:

- ركلة مرمى.
- رمية تماس.
- ركلة ركنية.

- الإشارات المستخدمة أثناء ممارسة تحكيم نشاط في كرة القدم:





تاسعًا : ذات العلاقة بكرة القدم :

- يمارس القيادة أثناء النشاط البدني.
- يقدر قيمة الروح الرياضية المنبثقة من الخلق الإسلامي أثناء المنافسة.
- تنمية التعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة.

عاشرًا : الاتجاهات ذات العلاقة بكرة القدم :

- يدرك أن الرياضة وسيلة وليست غاية.
- تنمية الاعتذار عن الخطأ.



توجيهات عامة لإجراءات تنفيذ دروس الوحدة :

التهيئة :

- من الممكن أن تبدأ هذه الوحدة - أخي المعلم - بدرس نظري تشرح فيه مكونات الوحدة ويمكن كذلك عرض بعض الصور التوضيحية للتمرينات البدنية، أو شريط فيديو إن وجد.
- نّوع في استخدام الأساليب التدريسية، من الأمر إلى تطبيق الذاتي إلى التبادل وهكذا.
- اشرح إجراءات أسلوب التعليم المتبع في الدرس وحدد الأدوار.
- قُمْ بتهيئة الأدوات اللازمة الموضحة سابقاً حسب إمكانات مدرستك.
- قدم مجموعة من تمرينات الإطالة الثابتة.
- طبق الألعاب الصغيرة والمسابقات التي من شأنها رفع مستوى الاستعداد للدرس وإضفاء نوع من المرح والسرور على الطلاب المشاركين.

التنفيذ :

- استخدم جميع الألعاب، الجماعية منها والفردية) سلة، يد، طائرة، قدم، ألعاب ومسابقات وغيرها..(وبشكل معدّل، للوصول إلى الأهداف بحيث تخدم اللعبة العنصر المراد تعزيزه، وحتى لا تكون الحصص جامدة وغير جاذبة.
- استخدم الأدوات عند تنفيذ التمرينات البدنية وبشكل متنوع، ويمكن مشاركة الطلاب في تنويع التمرينات والنداء وعليها.
- نوّع التمرينات البدنية كلما استطعت إلى ذلك، فمرة استخدم التمرينات الفردية، ومرة أخرى التمرينات الزوجية والجماعية والتمرينات بالعصا والحبال وغيرها من الإمكانات المتاحة لديك في مدرستك.
- شجّع الطلاب على الجدية في الأداء وقارنْ مستوى الطالب كل بذاته عند تكرار الأداء.

التهدئة :

- قدم تمرينات تسهم في إعادة الطلاب إلى وضعهم الطبيعي قبل بدء الدرس.
- قدم مجموعة من تمرينات الإطالة الثابتة.
- عود طلابك على مناقشة ما تم تعلمه نهاية كل درس.

إجراءات مقترحة لتنفيذ درس من دروس الوحدة :

الإجراءات التنفيذية للخبرة التعليمية باستخدام استراتيجية التعليم بالتوجيه الذاتي:

يقوم المعلم باتخاذ كافة قرارات الإعداد وينتقل للطالب اتخاذ القرارات التالية من قرارات الإعداد " التنظيم، المكان، كيفية الأداء، وقت البدء في الأداء، التوقيت والإيقاع الحركي، الانتهاء من الأداء، الراحة، المظهر، إلقاء أسئلة للتوضيح" إضافة إلى قرارات التقويم "التغذية الراجعة" وفق الإجراءات التالية:

- حضور الطلاب إلى الفناء.
- توجيهات إدارية للطلاب.
- البدء بالإحماء العام.
- إعطاء بعض تمرينات الإطالة.
- البدء بتمرينات عامة وشاملة لأجزاء الجسم.
- البدء بتمرينات خاصة لأجزاء الجسم المستخدمة في أداء الخبرة المتعلمة.
- استخدام بطاقة المهام التي سبق استخدامها في أسلوب التعلم بالممارسة.
- قراءة الأنشطة التعليمية والتطبيقية.
- وضع بطاقات المهام على الحائط أو استندات على جانبي الملعب.
- قراءة بطاقة المهام والتعليمات الخاصة بها عليهم.
- الإجابة على أي استفسارات يطرح من قبل الطلاب.
- أداء نموذج للخبرة التعليمية من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين.
- إعطاء إشارة البدء لجميع الطلاب للبدء.
- الإشراف على جميع الطلاب دون التدخل في أدائهم.
- عند ملاحظة ابتعاد الأداء عن ما هو مطلوب يتم طرح السؤال التالي على جميع الطلاب:

هل أدائكم متوافق مع ما هو مطلوب أدائه؟ أرجو التأكد.

- في نهاية كل محاولة يقوم الطالب بتقدير مستوى أدائه بنفسه وتسجيله في الاستمارة الخاصة بذلك.
- أداء تمرين إطالة وتهدئة.
- عودة الطلاب إلى الفصل.



بطاقة مهام

اسم الوحدة : كرة القدم
الموضوع: تسديد الكرة

رقم الدرس:
تاريخ التنفيذ:

استراتيجية التدريس المطبقة : التطبيق بالتوجيه الذاتي.

تعليمات:

١- اقرأ تسلسل المهارة بشكل جيد وشاهد الرسوم التوضيحية.

٢- أداء أربع محاولات للمهارة ثم قيم أدائك.

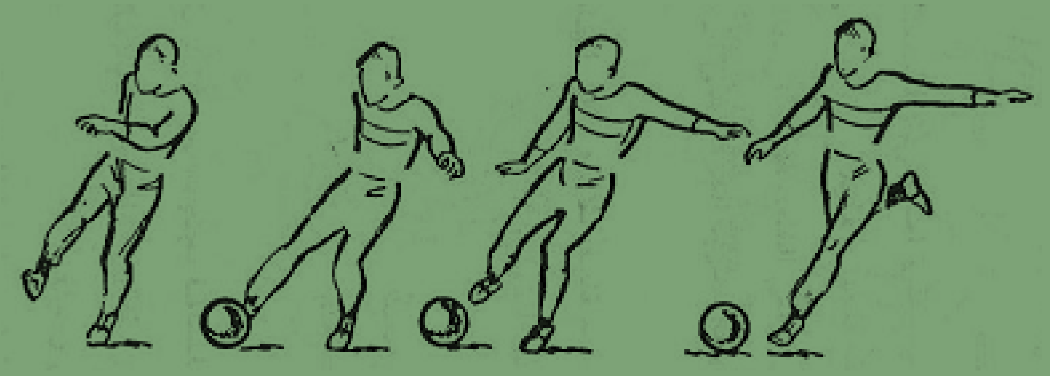
م	التفسير
١	وزن أقل من الطبيعي
٢	وزن طبيعي
٣	وزن أكثر من الطبيعي
٤	خطر متوسط

ملاحظات:

١- انظر إلى الكرة والمكان المستهدف بالتسديد.

٢- ضع قدم رجل الارتكاز قبل الكرة بقدم.

الرسوم التوضيحية:





الوحدة الثالثة
٣
الوحدة التعليمية
لألعاب القوى
عدد الحصص
٢–٤ حصص



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن :

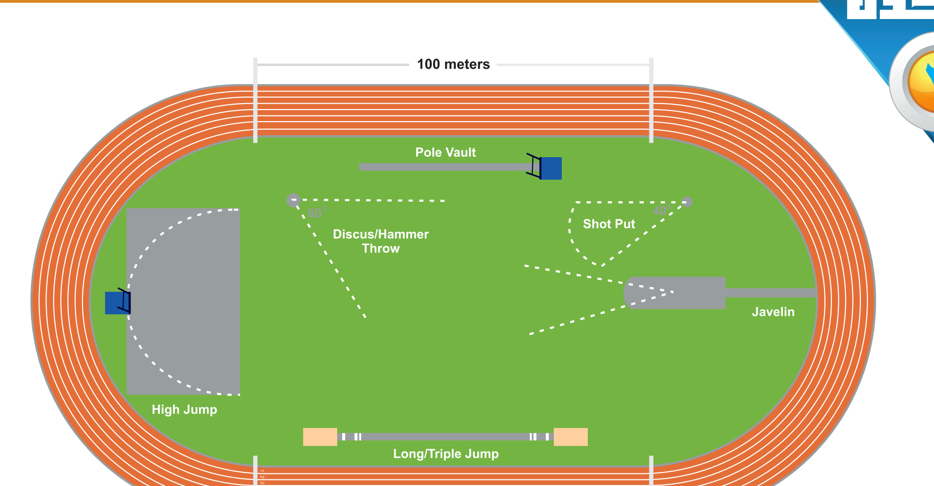
- يتعرف على مفهوم القوة في حديث (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف..).
- تتعزز لديه آلية العدو.
- تتعزز لديه آلية الجري.
- يشارك في مسابقات مصغرة في الجري والتتابع.
- تصميم أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية لدفع الكرة الحديدية.
- وصف للمواد القانونية لتنفيذ دفع الكرة الحديدية في العاب القوى.
- يتمثل القيم والاتجاهات ذات العلاقة بألعاب القوى.

موضوعات الوحدة

- مفهوم القوة .
- آلية العدو.
- آلية الجري.
- المشاركة في سباقات التتابع.
- أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية لدفع الكرة الحديدية.
- المواد القانونية لتنفيذ دفع الكرة الحديدية في العاب القوى.
- القيم ذات العلاقة بألعاب القوى.
- الاتجاهات ذات العلاقة بألعاب القوى.

استراتيجيات التدريس والوسائل التعليمية:

استراتيجيات التدريس	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم أن يختار من استراتيجيات التدريس التي ذكرت في بداية الدليل بما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.	-قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب. -مراتب مناسبة لأداء التمرينات. -كرات طبية ٢-٣ كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد). -أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.



أولًا : مفهوم القوة :

عن أبي هريرة – رضي اللّه عنه – قال: قال رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم: (المؤمن القوي خير وأحب إلى اللّه من المؤمن الضعيف وفي كلٍّ خير احرص على ما ينفعك واستعن باللّه ولا تعجز، فإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كذا وكذا لكان كذا وكذا، ولكن قل: قدر اللّه وما شاء فعل، فان لو تفتح عمل الشيطان) أخرجه مسلم في صحيحة.

بيَّن صلى اللّه عليه وسلم في هذا الحديث إن المؤمن القوي في إيمانه، والقوي في بدنه وعمله.. خيرٌ من المؤمن الضعيف في إيمانه أو الضعيف في بدنه وعمله، لأن المؤمن القوي ينتج ويعمل للمسلمين وينتفع المسلمون بقوته البدنية وبقوته الإيمانية، وبقوته العلمية، حيث ينتفعون من ذلك نفعًا عظيمًا في الجهاد في سبيل اللّه، وفي تحقيق مصالح المسلمين، وفي الدفاع عن الإسلام والمسلمين.. وهذا ما لا يملكه المؤمن الضعيف، فمن هذا الوجه كان المؤمن القوي خيرًا من المؤمن الضعيف، وفي كلٍّ خير كما يقول النبي صلى اللّه عليه وسلم، فالإيمان كله خير، المؤمن الضعيف فيه خير، ولكن المؤمن القوي أكثر خيرًا منه لنفسه ولدينه ولأهله ولإخوانه ولأمته.. ففيه الحث على القوة، ودين الإسلام هو دين القوة ودين العزة ودين الرفعة دائمًا وأبدًا يطلب من المسلمين القوة في كل شيء، قال اللّه سبحانه وتعالى : وَأَعِدُّواْ لَهُم مَّا ٱسۡتَطَعۡتُم مِّن قُوَّةٖ.. الآية. القوة في الإيمان والعقيدة، والقوة في العمل، والقوة في الأبدان.. لأن هذا ينتج خيرًا للمسلمين. والمطلوب من المسلم أن يكون قويا في إيمانه وجميع مجالات حياته.

ثانيًا : آلية العدو :

ـ الارتكاز:

هي الفترة الزمنية القصيرة جدا التى تلامس فيها القدمان معا الأرض ثم تبدأ حركة الدفع بالرجل الخلفية يليها مباشرة مرحلة السحب بالرجل الأمامية.

ـ السحب (الحر):

تبدأ هذه المرحلة بمجرد انتهاء مرحلة الارتكاز وهى تنتج من رد فعل الرجل الأمامية.

ـ الاسترخاء:

يتحدد بالمرحلة البينية بين نهاية حركة السحب وبداية عملية الدفع للأمام حيث يكون محور المقعدة فى نفس مستوى محور الكتفين بينما تكون اليدان عموديتان وموازيتان لجانبي الجسم.

ـ الدفع:

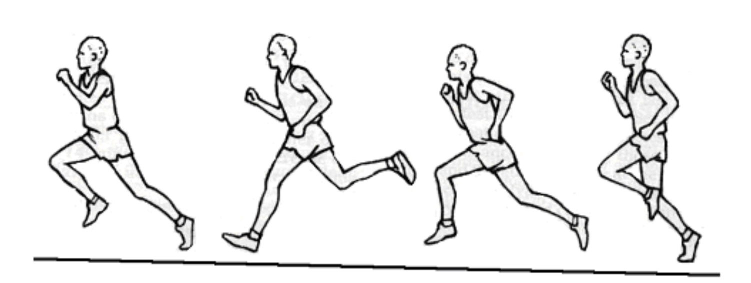
تتحدد هذه المرحلة عندما يتخطى مركز ثقل الجسم الرجل المرتكزة وتكون الرجل التى أكملت مرحلة السحب قد بدأت عملها كرجل دافعة بينما تقوم الرجل الأخرى فى نفس الوقت بالتحرك الى الأمام وتبدأ فى إتمام عملية الفرد الكامل لها من الركبة وتقوم الذراعين بوظيفة الاتزان المناسبة أثناء عملها بطريقة عكسية لحركة الرجلين.





ثالثًا : آلية الجري:

يتم الجري بعمل خطوات متتابعة يتبادل فيها المتسابق ارتكازه على الأرض من قدم إلى أخرى ويعقب كل ارتكاز فترة زمنية يكون فيها الجسم معلقاً في الهواء (مرحلة الطيران) ولابد أن يتوفر فيه الانسيابية والاتزان.



حركة الذراعين والرجلين أثناء أداء الجري

يتكون الجري من حلقات متصلة من الارتكاز والطيران وحركة الذراعين والتي تتصف بما يلي:

أ / الارتكاز:



- يوصف بأنه اللحظة الحركية لإنتاج الاندفاع الذي تتطلبه سرعة الجري، وتنقسم إلى جزأين بينهما لحظة يصبح فيها مركز ثقل الجسم عمودياً على القدم.
- الجزء الأول يسمى الارتكاز الأمامي وتكون فيه قدم الارتكاز أمام مركز ثقل الجسم وتبدأ عند وضع القدم على الأرض إلى أن يصل مركز ثقل الجسم في وضع عمودي.
- الجزء الثاني ويسمى الارتكاز الخلفي وتكون فيه قدم الارتكاز خلف مركز ثقل الجسم وتبدأ بعد مرور مركز ثقل الجسم من الوضع المتعامد مع القدم إلى أن تترك القدم الأرض.

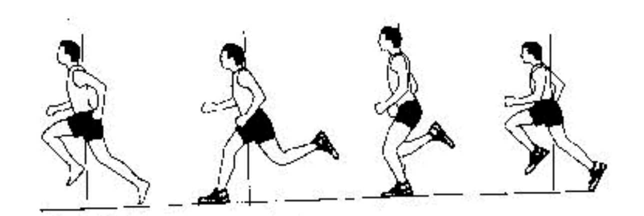
ب / الطيران:

ليست هناك فعالية حركية في لحظة الطيران حيث يكون الجسم معلقاً في الهواء وواقع تحت تأثير مقاومة الهواء. و وتكون الحركة التي تحدث خلالها من ثني مفصل الركبة الخلفية بمقدار يتناسب مع مقدار قوة الدفع ثم هبوط الرجل الأمامية قليلاً للتمهيد لوضعها على الأرض وهي ناتجة من ارتخاء العضلات التي قامت برفع ركبة الرجل الحرة.

ج / حركة الذراعين:

تكون حركة الذراعين خلال الجري في تبادل لما يحدث في الرجلين وهو الارتخاء الذي يعقب الانقباض الذي يحدث أثناء لحظة الارتكاز.









المواد القانونية للعدو والجري:

١ في جميع سباقات العدو من ١٠٠م وحتى ٤٠٠م يخصص لكل متسابق حارة مستقلة لا يقل عرضها عن ١,٢٢م ولا تزيد عن ١,٢٥م محددة بخطوط عرضها ٥سم ولجميع الحارات الأخرى نفس العرض (قاعدة١٦١- بند٣).

٢ يدخل الخط الأيمن فقط لكل حارة ضمن قياس عرضها (قاعدة ١٦١- بند٣).

٣ في جميع السباقات التي تجرى في حارات يجب أن يلتزم المتسابق بحارته الخاصة من البداية إلى النهاية (قاعدة١٤١- بند٢).

رابعًا : المشاركة في سباقات التتابع:

تشكل مسابقات التتابع إحدى مسابقات ألعاب القوى "المضمار" ويشترك في هذه السباقات فريق متكامل يتكون من أربعة لاعبين ينهي كل منهم سباقه ليسلم زميله العصا ليبدأ هذا الزميل في سباق جديد ينتهي بتسليم العصي للمتسابق الجديد وهكذا حتى نهاية مسافة السباق.

أنواع التسليم والتسلم :

أ - التسليم والتسلم الخارجي:

في هذا النوع يبدأ اللاعب رقم ١ والعصا في اليد اليسرى وبعد أن يقطع مسافته يسلم العصا للاعب المستلم في يده اليمنى الذي يبدلها من اليمنى إلى اليسرى ويقطع مسافته ثم يسلمها للاعب رقم ٣ في اليد اليمنى أيضا أي في الناحية الخارجية للمضمار حيث يقوم اللاعب رقم ٣ بتبديل العصا من اليد اليمنى إلى اليسرى لتسليمها للاعب رقم ٤ أيضا في يده اليمنى والذي يكمل السباق والعصا في اليد اليمنى.

ب- التسليم والتسلم الداخلي :

هو عكس التسليم والتسلم الخارجي حيث يبدأ اللاعب الأول رقم ١ والعصا في اليد اليمنى ليسلمها للاعب رقم ٢ المستلم في يده اليسرى ليبدلها من اليد اليسرى إلي اليمنى ثم يعدو مسافته ليسلمها للاعب رقم ٣ أيضا في يده اليسرى الداخلية والذي يبدلها بدوره من اليمنى إلى اليسرى ليسلمها للاعب رقم ٤ في يده اليسرى والذي ينتهي بها السباق.



ج- التسليم والتسلم المختلط (فرنكفورت):

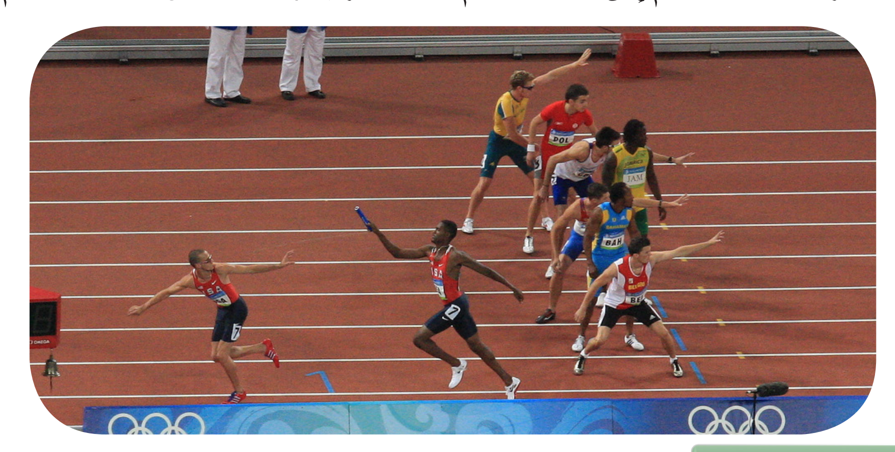
يعتبر هذا النوع من التسليم والتسلم خليط من النوعين السابقين الداخلي والخارجي حيث تتم عملية التسليم والتسلم في المنطقتين الأولى والثالثة كالتسليم والتسلم الداخلي أما المنطقة الثانية فيتم فيها التسليم والتسلم على شكل تسليم وتسلم خارجي ونلاحظ هنا أن العصا لا يتم تبديلها من يد إلى أخرى بعد الاستلام.

الطرق المستخدمة في التسليم والتسلم :

تختلف الطرق المستخدمة في التسليم والتسلم عن أنواع التسليم والتسلم فنحن نعني بالأنواع التسليم والتسلم الداخلي والخارجي والمختلط أما الطرق فهناك طريقتين هما:

أ- الطريقة البصرية

يقصد بها أن ينظر اللاعب المستلم إلى زميله المسلم أثناء اقترابه وأيضا خلال عملية التسليم والتسلم نفسها



ب- الطريقة اللا بصرية

يقصد بها تلك التي ينظر فيها اللاعب المستلم إلى زميله المسلم المقترب منه حتى يصل إلى علامة معينة يتفق عليها فيما بينهما فينظر اللاعب المستلم أمامه دون النظر خلفا للزميل وحين ما يقترب اللاعب المسلم لمسافة قريبة جدا من المسلم تكفي لتسليم العصا ينادي علية بإشارة متفق عليها حيث يمد اللاعب المستلم يده للخلف دون النظر ليستلم العصا

الوصف الحركي للأداء:

- يقوم المتسابق بنقل العصا من يد الى اليد الأخرى.
- يمد المتسابق المستلم ذراعه الى أعلى والإبهام يشير الى الداخل.
- عندما يصل زميله الى نقطة معينه. يضع المتسابق الحامل للعصا أثناء حركة الذراع ومرجحتها من أعلى الى أسفل العصا بيد زميله.
- عند ادارة يد المستلم بعد الاستلام تعود الذراع الى وضعها الطبيعي ليصبح الجزء الخالي من العصا الى الأمام.



الخطوات التعليمية :

واجبات المتسابق المسلم للعصا:

١ تمييز المكان الذي يقف فيه زميله وتركيز بصره عليه.
٢ مد يده الممسكة بالعصا في اللحظة المناسبة.
٣ مسك العصا من الثلث الأخير لإفساح المجال أمام زميله من مسكها.
٤ المسلم هو المسؤول عن ارتفاع العصا وانخفاضها عند التسليم.
٥ الاستمرار في الجري بأقصى سرعه حتى تتم عملية التسليم.
٦ وضع العصا بيد الزميل بصورة لا تؤثر عليه (لا قويه ولا خفيفة).

قانون مسابقات التتابع:

يحدد القانون في سباق ٤×١٠٠ متر مسافة للتسليم والتسلم طولها ٢٠متر يسمح للمتسابق بالرجوع خلفها لمسافة حوالي ١٠م بهدف التدرج في السرعة حيث تتيح هذه المسافة للمتسابقين المسلم والمستلم وهما في أقصى سرعة لهما .

وتتم عملية التسليم والتسلم في منطقة محددة لهذا الغرض مساحتها ٢٠م وتبدأ هذه المنطقة من مسافة ١٠م قبل علامة أو المسافة المحددة للمائة متر الأولى كما تنتهي بعد نهاية العشرة متر الأولى بعشرة أمتار أيضا ويسمح القانون للمتسابق المستلم بأن يبدأ السباق قبل منطقة التسليم والتسلم بعشرة أمتار أي أنه يجري مسافة قدرها ٣٠م تتم خلالها عملية تسليم وتسلم العصا وتستخدم هذه القواعد في تتابع ٤×١٠٠م فقط كما يشترط القانون على للمتسابق المسلم أن يضل في حارته بعد عملية التسليم والتسلم على مستوى جميع الفرق المشتركة وحتى لا يكون سببا في إعاقة أحد متسابقي هذه الفرق.



خامسًا : أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية لدفع الكرة الحديدية :

دفع الكرة الحديدية :

هي إحدى مسابقات الرمي في ألعاب القوى، وتتم عملية الرمي من أمام الكتف ومن دائرة قطرها ٢,١٣م كما يحدد ذلك القانون الدولي، و وزنها ٧,٢٥٧ كجم.

النواحي الفنية:

لكي نسهل عملية تدريس هذه المسابقة تم تقسيمها إلى الخطوات التالية:

- مسكها:
- وقفة الاستعداد:
- التحفز:
- الزحف:
- الدوران والدفع:
- التوازن:



فيما يلي شرح لكل مرحلة من هذه المراحل:

(١) مسكها:

هناك ثلاث طرق لمسك الكرة الحديدية وكلها تناسب أشكال اليد والأصابع المختلفة ويقوم الطالب بتجربة كل الطرق حتى يستقر على الطريقة التي تناسبه وهذه الطرق هي:

الأولى: ثلاثة أصابع الوسطى خلف الكرة الحديدية مباشرة لأداء الدفع أما الإبهام والبنصر المنثني فيعملان على سند الكرة الحديدية من الجانبين (للأصابع الطويلة).

الثانية: نفس القبضة السابقة إلا أن الإصبع الصغير (البنصر) لا يقتصر على السند بل يشترك في الدفع، ولذلك يكون أكثر امتداداً (الأصابع القصيرة).

الثالثة: تنتشر الأصابع في هذا الوضع على السطح الخلفي للكرة الحديدية باتزان متعاونة في الدفع (الأصابع القصيرة) وهي طريقة ضعيفة حيث يفقد الطالب استغلال قوة مفاصل الأصابع، وتوضع الكرة الحديدية تحت الفك وفوق الترقوة بحيث تنحصر بيم الفك من أعلى والترقوة والإبهام من أسفل والأصابع من الخلف والذراع الحاملة الكرة الحديدية تكون خلفها.

(٢) وقفة الاستعداد:



- يقف الطالب داخل الدائرة وظهره مواجه لمقطع الرمي مقدم مشط القدم اليمنى على يمين خط المرمى وملاصقة لحافة الدائرة الخلفي.
- يرتفع الكعب أحياناً قليلاً عن الأرض، القدم اليسرى ترتكز على الأرض وبخفة وإلى يسار خط الرمي وعلى بعد مناسب من القدم اليمنى لتحقيق التوازن.
- الجسم بوجه عام غير متصلب – الوزن محمل على الرجل اليمنى وهي ممتدة – الكرة الحديدية في وضعها الطبيعي في اليد اليمنى – الذراع الأيسر مرتفع لأعلى ومرتخ من الرسغ.
- التنفس طبيعي إلى أن يبدأ الطالب في التحفز فيتنفس تنفساً عميقاً لاستيعاب كمية كبيرة من الهواء ليستمر لفترة طويلة.
- يحبس نفسه لتثبيت القفص الصدري منشئاً العضلات التي تبدأ منها الحركة.

(٣) التحفز:

- ميل الطالب بجسمه أماماً ويخرج بالجزء العلوي من جسمه خارج مؤخرة الدائرة.
- الرجل الحرة لحفظ التوازن – خط الكتفين مواز للأرض – الرجل اليمنى ممتدة.
- تثنى ركبة الرجل اليمنى وتسحب الرجل اليسرى للأمام وهي منثنية بحيث لا تتعدى ركبتها مستوى الركبة اليمنى.
- ينحني الجذع على الفخذ الأيمن وبذلك يتم وضع التحفز استعداداً للانطلاق زحفاً.

(٤) الزحف:

- بعد الوصول للمرحلة السابقة يقوم الطالب بمد الرجل اليمنى لأعلى وللخلف والحركة تكون على كعب القدم والمشط مرتفع عن الأرض.
- مرجحة (رفس) الرجل اليسرى وهي ممتدة بقوة للخلف وأسفل بحيث يكون مقدم مشطها لأسفل ومتحركاً في اتجاه خط الرمي.
- يندفع الطالب في اتجاه خط الرمي ويسبب هذا الاندفاع السرعة اللازمة لتوليد القوة الأولى لسلسلة القوى المستخدمة في عملية الدفع.
- تصل الرجل اليمنى بعد الزحف إلى منتصف الدائرة تقريباً ويدور مشطها للداخل (جهة اليسار) بمقدار ٤٥ درجة تقريباً وتستقر القدم بكاملها على الأرض والركبة منثنية وثقل الجسم محمل عليها بالكامل.
- تدفع الرجل اليسرى في هذه اللحظة بسرعة للخلف لتستقر بباطنها وتلاصق لوحة الإيقاف.
- في حركة الزحف تسير الكرة الحديدية في خط مستقيم توفيراً للجهد الذي يفقده الطالب من اتخاذ الكرة الحديدية متعرج أثناء الزحف.



(٥) الدوران والدفع:

- يستمر الجسم في الحركة مستمداً القوة الدافعة من الزحف.
- يلف المتسابق الجذع لمواجهة مقطع الرمي وذلك بإدخال الحوض أسفل الكتف وفوق قدم الارتكاز التي تدور على المشط.
- في هذه الحالة يكون وزن الجسم محملاً على الرجلين بالتساوي وهما منثنيان بسيطاً.
- يستمر الدوران للجسم على مشط القدم اليمنى حتى المواجهة الكاملة.
- يستمر الجسم في الدوران وكذلك الرجل في الامتداد وينتقل حينئذٍ مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى فوق القدمين حيث تقوم بالدفع معاً.
- وحينما ينتقل وزن الجسم إلى القدم الأمامية يكون الطالب قد واجه مقطع الرمي بالكامل والرجل اليمنى ممتدة إلى أقصى امتداد ومرتكزة على مشطها ووزن الجسم على الرجل الأمامية إلى أن تستمر في الامتداد حيث يكون ذراع الرمي قد دفع الكرة الحديدية.

(٦) الاتزان:

- ينقل الرجل اليمنى أماماً ويمرجح الرجل اليسرى للخلف وخفض ثقل الجسم بثني الركبة اليمنى الأمامية.
- بعد التخلص من الكرة الحديدية يتجه الذراع الأيمن (الدافع) بالمرجحة أمام الجسم لأسفل ثم يقوم الطالب بأداء وثبات (اهتزازات) في المكان تساعده على الاحتفاظ بتوازنه وامتصاص سرعته.
- يتابع الكرة الحديدية بالنظر حتى سقوطها على الأرض ويخرج من النصف الخلفي لمقطع الرمي.



الخطوات التعليمية لدفع الكرة الحديدية :

١ تمرينات تمهيدية بالكرة الحديدية الخفيفة أو بالكرة الطبية أو الأدوات البديلة وذلك لإعطاء الطالب الإحساس بالثقل وتنمية العضلات العاملة أثناء الحركة.

٢ تعليم طريقة مسك الكرة الحديدية.

٣ تعليم حمل الكرة الحديدية وهي ملاصقة للرقبة والذقن.

٤ وقوف فتحاً، مسك الكرة الحديدية وحملها بالطريقة الصحيحة ثني الركبة اليمنى ودفع الجّلة عمودياً على أعل.

٥ دفع الكرة الحديدية أماماً عالياً لتعدية عارضة الوثب العالي من الوقوف جانباً مع مواجهة العارضة أثناء الرمي.

٦ وضع الطعن على الرجل اليمنى – حمل الكرة الحديدية -الدفع من الثبات مع لف الجسم جهة الرمي أثناء التخلص.

٧ مسك كرة طبية باليدين في وضع مشابه لوضع البدء، دفع الرجل اليسرى خلفاً واليمنى تعمل زحلقة (زحف) على الأرض للوصول إلى وضع الرمي، يكرر التمرين للإتقان ثم بعد ذلك تدفع الكرة الطبية ثم بالجُلة الخفيفة ثم العادي.

٨ تعليم وقفة الاستعداد ومنها عملية الغطس والتحرك خلفاً عبر الدائرة وذلك بسحب القدم اليسرى خلفاً مع سحب القدم اليمنى إلى منتصف الدائرة (زحف) ثم تدفع الجُلة بعد ذلك يكرر التمرين بغرض الإتقان مع التدرج بثقل الجُلة مع مراعاة أهمية تصحيح الأخطاء.



سادسًا : المواد القانونية لتنفيذ دفع الكرة الحديدية في العاب القوى:

- المواصفات:

تنفذ فعالية دفع الكرة الحديدية من دائرة يبلغ قطرها ٧ أقدام (٢،١٣٥م) تثبت أمامها لوحة إيقاف يبلغ عرضها (١٠سم) وطولها (١٢٢سم) تطلى باللون الأبيض ، تصنع هذه الدائرة من الحديد وتصب أرضها بمادة صلبة من الإسفلت أو الإسمنت ويجب أن لا يكون سطحها أملساً تماماً، وترتفع حافة الدائرة الحديدية عن الأرض داخلها بحدود ٢ سم ، بينما يبلغ ارتفاع اللوحة فوق الحافة الأمامية للدائرة بحدود ١٠ سم أيضاً . أما ألأرض المخصصة لسقوط الأداة فيجب أن تكون من التراب أو الحشيش وبنفس مستوى أرض الدائرة الداخلية، والتي يمكن للأداة أن تترك عليها أثراً أثناء السقوط. كما وتحدد بخطين جانبيين يطلق عليهما بخطي قطاع الدفع يبلغ عرضهما ٥ سم ، وتحدد زاوية هذا القطاع بحدود (٤٠ درجة).

- قياس المسافة :

تقاس مسافة محاولات الدفع بشريط قياس صلب ولا يجوز استخدام أشرطة القياس من مواد الكتان أو البلاستيك، حيث يقوم حكام أو قضاة المسابقة بقياس كل محاولة وذلك من أقرب أثر تتركه الكرة الحديدية داخل أرض قطاع الدفع وحتى الحافة الداخلية للوحة الإيقاف على أن يمد شريط القياس عمودياً على مركز الدائرة ، وتسجل المسافة لأقرب ١ سم .

- الأخطاء المرتكبة :

- تأخر المتسابق عن البدء بتنفيذ محاولته بعد إعلان رقمه أو إذاعة أسمه أكثر من ٦٠ ث .
- هبوط مستوى الكرة الحديدية أو رفعها عالياً عن مستوى خط الكتف أو ابتعادها عن الرقبة أثناء حركة الدفع .
- لمس المتسابق سطح لوحة الإيقاف العليا وليست الداخلية بالقدم أو بأي جزء من الجسم .
- لمس المتسابق الأرض خارج الدائرة بأي جزء من الجسم بعد انتهاء الدفع.
- ترك المتسابق الدائرة قبل سقوط الأداة على أرض قطاع الدفع، كما عليه أن يتركها من النصف الخلفي وبوضع متزن وغير قلق.
- سقوط الأداة خارج أو على خطوط قطاع الدفع الجانبية أو حتى لمسها من حافة الخط الداخلية.
- سقوط الأداة من يد المتسابق داخل الدائرة أثناء المحاولة، ولا يحق له إعادتها.
- للمتسابق الحق في إعادة محاولته التي بدأها ثم توقف لأي سبب كان أن يبدأ بها ثانية على أن لا يتأخر عن الزمن المسموح به للمحاولة وهو ٦٠ث.
- ربط أكثر من أصبع معاً، ويجوز ربط الأصابع منفردة لأجل تغطية جرح ، كما يجوز استخدام حزام الظهر أو ربط منطقة الرسغ والمعصم.
- التأثير المتعمد بالكلام أو الفعل على بقية المتسابقين ، ينذر فيها المتسابق ويستبعد إذا أعادها .
- تلقي تعليمات المدرب من خارج ميدان السباق ، ينذر عليها المدرب والمتسابق ويستبعد إذا أعاد تكرارها ثانية.

- قواعد المسابقة :

- يتم ترتيب المتسابقين المشاركين في دفع الكرة الحديدية بواسطة القرعة.
- يمنح كل متسابق ٣ محاولات إذا زاد العدد عن ٨ متسابقين، ثم يمنح أفضل ٨ متسابقين ٣ محاولات إضافية ، وتعتمد أفضل محاولة من المحاولات الستة.
- بالبطولات الكبيرة والألعاب الأولمبية يتم وضع رقم تأهيلي للفعالية للوصول إلى الدور النهائي، وتنظم مسابقة تمهيدية للترشيح للسباق النهائي يمنح فيها كل متسابق ٣ محاولات فقط، ويتأهل من يحقق الرقم التأهيلي، كما يتأهل عدد ١٢ متسابقاً للسباق النهائي من الذين يحققون الإنجاز أو الأقرب لذلك.

- تجرى قرعة قبل السباق النهائي، ويمنح كل متسابق ٣ محاولات، ثم يمنح أفضل ٨ متسابقين ٣ محاولات إضافية، وتحتسب النتيجة على أفضل محاولة، فإذا حصلت عقدة على أي مركز من المراكز يرجع إلى ثاني أفضل محاولة لأجل حل تلك العقدة على المركزين الأول والثاني، بينما يحصل الآخرين على نفس النتيجة إذا ما حصلت العقدة على بقية المراكز. كما وتوزع النقاط مناصفة بين المركزين لتلك العقدة في حالة كون البطولة تخضع لنظام النقاط.
- يبلغ وزن الكرة الحديدية لمسابقة ٧،٢٦٠ كغم. وعلى اللجنة المنظمة للبطولة تهيئة عدد من الكرات الحديدية وبأحجام مختلفة تناسب جميع المشاركين.

ولا يحق للمتسابق أن يستخدم أداته الخاصة إلا إذا تمت مصادقة اللجنة عليها ثم وضعها مع بقية الكرات لاستخدامها من قبل أي متسابق آخر بالبطولة.
- تجهز المسابقة بوعاء يوضع فيه (المغنيسيوم) لإستخدامه على اليد، كما يجهز ميدان السباق بساعة توضح زمن أداء المحاولة بين المناداة والبدء بها، كما يجهز الميدان بلوحة ومن أي نوع كان يدوية أو كهربائية لأجل إعلان دور المتسابقين بالمحاولات ثم إعلان نتيجة تلك المحاولة .
- يتم استخدام وسائل القياس اليدوية أو الالكترونية الحديثة، أما اليدوية فأشرطة القياس المصنعة من الحديد أو الفولاذ الصلب فقط.
- يتم تنفيذ مسابقة دفع الكرة الحديدية بواسطة عدد من القضاة يبلغ عددهم بحدود ١٠ – ١٢، وتحدد واجباتهم كما يلي:

١. حكم المسابقة الرئيسي الذي يقرر نجاح المحاولة أو فشلها ويحمل علمين في يده أبيض وأحمر .
٢. قضاة قياس المسافة وعددهم ٢ .
٣. قضاة تحديد نقطة سقوط الأداة على أرض القطاع وعددهم ٢ .
٤. قضاة حمل الأدوات وإرجاعها إلى محملها وعددهم ٢ .
٥. مسجل المسابقة ويجلس على طاولة خاصة .
٦. ميقاتي المحاولات ويجلس إلى جنب المسجل .
٧. مشغل لوحة الإعلان .
٨. قضاة الإشراف على مكان المتسابقين ومراقبتهم وتحضيرهم عدد ٢ .



سابعًا : القيم ذات العلاقة بألعاب القوى:

- يقدر قيمة تحمل المسؤولية.
- يتعزز لدى الطالب الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني.

ثامنًا : الاتجاهات ذات العلاقة بألعاب القوى:

- إبداء شعور بالرضا بعد الانتهاء من أداء المهارة.



توجيهات عامة لإجراءات تنفيذ دروس الوحدة:

التهيئة:

- من الممكن أن تبدأ هذه الوحدة – أخي المعلم – بدرس نظري تشرح فيه مكونات الوحدة ويمكن كذلك عرض بعض الصور التوضيحية للتمرينات البدنية، أو شريط فيديو إن وجد.
- نّوع في استخدام الأساليب التدريسية، من الأمر إلى تطبيق الذاتي إلى التبادل وهكذا.
- اشرح إجراءات أسلوب التعليم المتبع في الدرس وحدد الأدوار.
- قُمْ بتهيئة الأدوات اللازمة الموضحة سابقاً حسب إمكانات مدرستك.
- قدم مجموعة من تمرينات الإطالة الثابتة.
- طبق الألعاب الصغيرة والمسابقات التي من شأنها رفع مستوى الاستعداد للدرس وإضفاء نوع من المرح والسرور على الطلاب المشاركين.

التنفيذ:

- استخدم جميع الألعاب، وبشكل معدّل، للوصول إلى الأهداف بحيث تخدم اللعبة العنصر المراد تعزيزه، وحتى لا تكون الحصص جامدة وغير جاذبة.
- استخدم الأدوات عند تنفيذ التمرينات البدنية وبشكل متنوع، ويمكن مشاركة الطلاب في تنويع التمرينات والنداء وعليها.
- نوّع التمرينات البدنية كلما استطعت إلى ذلك، فمرة استخدم التمرينات الفردية، ومرة أخرى التمرينات الزوجية والجماعية والتمرينات بالعصا والحبال وغيرها من الإمكانات المتاحة لديك في مدرستك.
- شجّع الطلاب على الجدية في الأداء وقارنْ مستوى الطالب كل بذاته عند تكرار الأداء.

التهدئة:

- قدم تمرينات تسهم في إعادة الطلاب إلى وضعهم الطبيعي قبل بدء الدرس.
- قدم مجموعة من تمرينات الإطالة الثابتة.
- عود طلابك على مناقشة ما تم تعلمه نهاية كل درس.

الإجراءات التنفيذية للخبرة التعليمية باستخدام استراتيجية التعليم بالاكتشاف الموجه:

يتخذ المعلم كافة قرارات الإعداد والتقويم ويشترك الطالب في اتخاذ قرارات التنفيذ مع المعلم، وفق الإجراءات التالية:

- حضور الطلاب إلى الفناء.
- توجيهات إدارية للطلاب.
- البدء بالإحماء العام.
- إعطاء بعض تمرينات الإطالة.
- البدء بتمرينات عامة وشاملة لأجزاء الجسم.
- البدء بتمرينات خاصة لأجزاء الجسم المستخدمة في أداء الخبرة التعليمية.
- تقديم الأسئلة من قبل المعلم للطالب لاكتشاف إجابة صحيحة على كل من الأسئلة المعروضة إما لفظياً أو عملياً.
- يتيح المعلم الوقت الكاف للطلاب للتفكير واكتشاف الإجابة الصحيحة.
- يتحرى المعلم صحة الحلول والتعليق بتغذية راجعة تصحيحية عند الضرورة.
- يقوم الطالب بممارسة عمليات التفكير لاكتشاف الإجابة الصحيحة شفوياً أو حركياً حسب الموضوع المطروح للتعلم بتوجيه من المعلم بتفعيل التغذية الراجعة التصحيحية او المحايدة للطلاب ككل ولكل طالب على حدة أحياناً أخرى.
- إعطاء إشارة البدء لجميع الطلاب بالبدء.
- الإشراف على جميع الطلاب دون التدخل في أدائهم.
- إذا تبين للمعلم وجود خطأ ما في طريقة عمل عدة طلاب، فعليه إيقاف الدرس وتكرار شرح المهمة والإجراء والعملية المطلوبة للفصل كافة، ويمكن ان يقتصر حديث المعلم على الطلاب الذين اشتركوا في الخطأ بغرض توضيحه لهم وتقديم الإرشادات اللازمة لأجل استمرار عملية الاكتشاف.
- أداء تمرين إطالة وتهدئة.
- عودة الطلاب إلى الفصل.







الوحدة الرابعة
٤
الوحدة التعليمية
للكرة الطائرة
عدد الحصص
٢–٤ حصص



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن :

- تتعزز لديه قيمة الروح الرياضية المنبثقة من الخلق الإسلامي.
- يؤدي الضربة الساحقة الخاطفة.
- يطبق حائط الصد الجماعي.
- يصف المواد القانونية لتنفيذ لمراحل أداء الضربة الساحقة الخاطفة في الكرة الطائرة.
- يصف المواد القانونية لتنفيذ حائط الصد الجماعي في الكرة الطائرة.
- تصميم أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية في الكرة الطائرة.
- يمارس بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات في الكرة الطائرة.
- يتمثل القيم والاتجاهات ذات العلاقة بالكرة الطائرة.

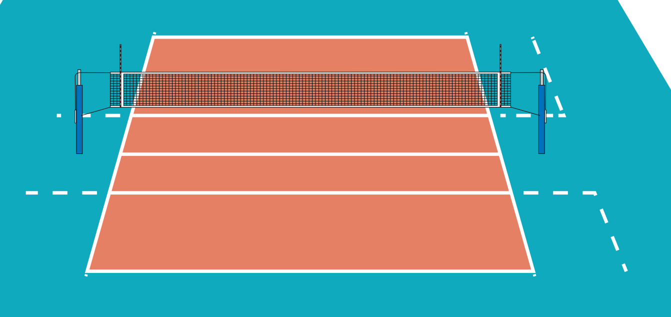
موضوعات الوحدة

- تعزيز قيمة الروح الرياضية .
- الضربة الساحقة الخاطفة.
- حائط الصد الجماعي.
- المواد القانونية لتنفيذ مراحل أداء الضربة الساحقة الخاطفة في الكرة الطائرة.
- المواد القانونية لتنفيذ حائط الصد الجماعي في الكرة الطائرة.
- أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية في الكرة الطائرة.
- يمارس تحكيم نشاط في الكرة الطائرة.
- القيم ذات العلاقة بالكرة الطائرة.
- الاتجاهات ذات العلاقة بالكرة الطائرة.

استراتيجيات التدريس والوسائل التعليمية:

استراتيجيات التدريس	الوسائل التعليمية
يمكن للمعلم أن يختار من استراتيجيات التدريس المدرجة في هذا الدليل بما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.	قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب. -مراتب مناسبة لأداء التمرينات. -كرات طبية ٢-٣ كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد). -أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.





أولًا : تعزيز قيمة الروح الرياضية :

الروح الرياضية هي الطموح أو روح الجماعة بأنه يمكن الاستمتاع بممارسة رياضة أو نشاط معين مع وضع الإنصاف والأخلاقيات والاحترام وإحساس الزمالة مع المنافسين في الاعتبار.

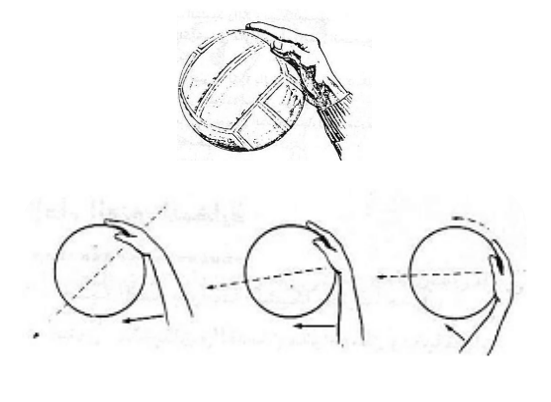
يمكن تصوير الروح الرياضية على أنها سمة أو ميل دائم وثابت نسبيًا نحو الاعتقاد بأن الأفراد يختلفون في الطريقة المتوقع عمومًا أن يتصرفوا بها في المواقف الرياضية. وهكذا، فإن الروح الرياضية تشير بوجه عام إلى بعض الصفات، مثل الإنصاف وضبط النفس والشجاعة والمثابرة،[كما ترتبط بمفاهيم تفاعلية تتعلق بمعاملة الآخرين بإنصاف وتلقي المعاملة ذاتها والحفاظ على ضبط النفس عند التعامل مع الآخرين واحترام السلطة والخصوم.

ثانيًا : الضربة الساحقة الخاطفة :

- تعتبر الضربة الساحقة روح الكرة الطّائرة ورونقها، والغرض منها هو ضرب الكرة أو إرسالها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية بحيث يفشل هذا الأخير في إعادتها. وهي توجيه قوي للكرة يؤدّيه اللاّعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشّبكة وتكون حركاته منسجمة.
- إن الضّربات السّاحقة هي أحد الوسائل الرّئيسية الهامة في إحراز النّقاط واستخدامها غالبا ما يكون من اللمسة الثّالثة ويؤثّر فيها عاملين هما: القوة و التّوجيه، أو هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشّبكة، إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.

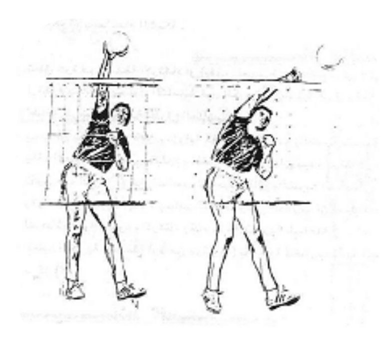


أهميتها:

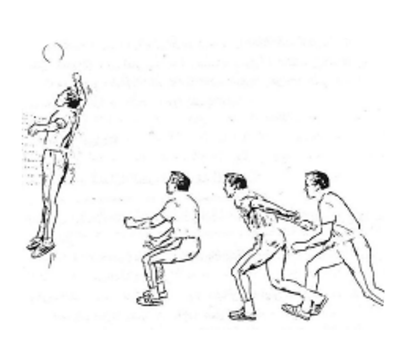


تكمن أهمية الضّربة السّاحقة في لعبة الكرة الطّائرة هو الحصول على نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال وتتطلّب هذه المهارة نوعية معيّنة من اللاّعبين يتميّزون بالسّرعة وحسن التّصرّف والثّقة بالنّفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرّجلين والسّرعة الحركية الفائقة والرّشاقة والتّوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضّرب والدّقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات إلى نقطة معيّنة بالإضافة إلى الهبوط الصّحيح. ولهذا لا يستطيع جميع اللاّعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضّل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة ثمّ اختيار أفضل اللاّعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

الأداء الفني للمهارة:



- القدمان متوازيتان ومتباعدتان (٣٠- ٤٠) سم وثقل الجسم موزع عليها بالتساوي.
- مسافة الاقتراب تكون من (٢-٣٠) متر تقريباً يقطعها الطالب على خطوتين الخطوة الثانية أطول من الخطوة الأولى.
- وقوف الطالب الضارب في حالة استعداد مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة.
- يبدأ الطالب الضارب الحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد.
- يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية والركبتان منثنيتان قليلاً للأمام مع ميل الجذع والنظر لأعلى في اتجاه الكرة.



- مرحلة الارتقاء بنقل الطالب ثقل جسمه من العقبين إلى باطن القدمين ثم الأمشاط وتبدأ مرجحة الذراعين عند مرورهما بمحاذاة الفخذين والارتقاء بالقدمين معاً.
- مرحلة ضرب الكرة يكون الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس مع ثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق.
- تضرب الكرة من الجزء العلوي منها وتضرب الكرة باليد وتكون الضربة على شكل حركة سوطيه (كرباجيه) والمرفق متجه للأمام.
- الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه الطالب وعلى القدمين مع ثني الركبتين.



الخطوات التعليمية لمهارة الضربة الساحقة المستقيمة:

- وقوف الطالب والكرة بيده اليسرى.
- لمس الكرة وهي على اليد في المكان الصحيح بعد أن تأخذ اليد الوضع الصحيح للضربة.
- محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض.
- ضرب الكرة المرتدة من الأرض مع زميل.
- طالبان من جهتي الشبكة يحاول كل منهما ضرب الكرة بقوة حتى تمر فوق الشبكة بعد ارتدادها من الأرض.
- مسافة الاقتراب تكون حوالي مترين يقطعها الضارب على خطوتين.
- توضع للطالب علامات على الأرض ليتعلم خطوتي الاقتراب بدون استخدام الشبكة ثم باستخدام الشبكة.
- تعلق كرة فوق نقطة الارتقاء أو (يقف طالب طويل يضع الكرة على كفه) على ارتفاع مناسب يحاول الطالب لمس الكرة ثم الهبوط فوق نقطة الارتقاء ثم إضافة المرجحة الخلفية للذراع الضارب.
- يجب أن يكون اتجاه الجري بزاوية مقدارها (٣٠-٤٠درجة) بالنسبة للشبكة.
- يقف المعلم على كرسي ويقوم برمي الكرة إلى أعلى بيده لارتفاع بسيط بحيث تكون هذه الحركة الإعداد المناسب للطالب القائم بالضربة الساحقة.
- وقوف طالب يجيد الإعداد بجانب الشبكة وعلى الضارب أن يمسك الكرة ويرميها للمعد ثم يقوم بدورة بالارتقاء وأداء حركة الضربة الساحقة.
- تعليم الضربة الساحقة أولاً من مركز (٤) بالنسبة للضارب باليد اليمنى ثم من مركز (٣).



ثالثًا: حائط الصد الجماعي:

هي إحدى المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وهي مهارة مؤثرة على عملية الهجوم و تحد من خطورته ويمكن عدها مهارة هجومية دفاعية مباشرة في نفس الوقت و تكتسب هذه المهارة الأهمية الأكبر في الشوط الحاسم.

وهو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية باتجاه الشبكة أو قريبا منها، وذلك بالقفز إلى أعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.



الأداء الفني للمهارة:



- الوثب لأعلى مع مد الذراعين لأعلى حتى تصل اليدان فوق الشبكة وتكون اليدان مقعرتان والأصابع مفرودة داخل ملعب الخصم ولا يسمحان للكرة بالمرور بينهما.
- التركيز على التوقيت السليم للارتقاء بالرجلين معاً والهبوط في المكان المناسب.
- ضرورة التركيز على استعادة الاتزان مباشرة بعد الهبوط.
- يقف الطالب في وضع الاستعداد عن طريق الملاحظة اليقظة.
- مراقبة الكرة التي يقوم طالب من الفريق المضاد باعدادها.
- في اللحظة التي يقوم فيها القائم بالضربة الساحقة بالاقتراب يتحرك الطالب الذي سيقوم بالصد لمواجهة الكرة بخطوات جانبية متزنة مع التوقيت في تحديد مكان الكرة.

الخطوات التعليمية لحائط الصد:



- تجزئة حركة الصد إلى جزأين الاقتراب والارتقاء.
- من وقفة الاستعداد تؤدى عملية الاقتراب بخطوات جانبية على خط يرسم على الأرض وتتبعها عملية الارتقاء.
- تؤدى الفقرة السابقة مع إضافة حركات مد الذراعين بحيث تلمس هدفاً معيناً يوضع على ارتفاع مناسب.
- تؤدى عملية الصد أمام الشبكة بارتفاع مناسب ويزداد الارتفاع تدريجياً.
- تؤدى عملية الصد مقابل زميل أمام الشبكة.
- تؤدى عملية الصد أمام الشبكة مقابل زميل يمثل عملية الضرب الساحق بدون الكرة.
- تؤدى عملية الصد لكرة يقذفها المعلم باتجاه التلميذ الذي يقوم بعملية الصد.
- يقف الطالب الصاد في مركز (٣) على صندوق والمهاجم في مركز (٤).
- يقف الطالب الصاد في مركز (٣) ويتم التدريب بالكرة المعلقة.



رابعًا : المواد القانونية لتنفيذ مراحل الضربة الساحقة الخاطفة في الكرة الطائرة :

١ يجب أن تضرب الكرة وأن لا تمسك/ أو ترمى (القاعدة ١٠ـ٢ـ١).

٢ يجب أن تعبر الكرة إلى ملعب المنافس فوق الشبكة من خلال مجال العبور، وهو الجزء من المستوى العمودي للشبكة والمحدد كالتالي:

- من الأسفل، بواسطة الحافة العليا للشبكة.
- من الجانبين، بواسطة العصاتين الهوائيتين وامتدادهما الوهمي.
- من الأعلى، بواسطة السقف (القاعدة ١١ـ١).

٣ يمكن أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها (١١ـ٢).

٤ يسمح بالاجتياز إلى داخل مجال المنافس تحت الشبكة، بشرط ألا يتداخل ذلك مع لعب المنافس (١٢ـ٢ـ١).

٥ يحق للاعب بمجرد ما يضرب الكرة أن يلمس القائم أو الحبل أو أي جسم آخر خارج طول الشبكة بالكامل، بشرط ألا يتداخل ذلك مع اللعب (القاعدة ١٢ـ٣ـ٢).

٦ يسمح بالإسقاط أثناء الضربة الهجومية فقط إذا كانت الضربة واضحة، لم تمسك أو ترمى (القاعدة ١٤ـ١ـ٢).

٧. يحق للاعب الصف الخلفي أن يكمل الضربة الهجومية عند أي ارتفاع من خلف المنطقة الأمامية:

- يجب ألا تلمس قدم اللاعب (قدماه) عند ارتقائه خط الهجوم أو تعبر فوقه.
- يحق للاعب بعد ضرته أن ينزل داخل المنطقة الأمامية (القاعدة ١٤ـ٢ـ٢).

خامسًا : المواد القانونية لتنفيذ حائط الصد الجماعي في الكرة الطائرة :

١ ينفذ الصد الجماعي بواسطة لاعبين أو ثلاثة قريبين من بعضهم البعض ويكتمل عندما يلمس أحدهم الكرة (القاعدة ١٥ـ١ـ٤).

٢ يسمح عند الصد بلمسات متتالية من لاعب صد أو أكثر، بشرط أن تحدث اللمسات أثناء حركة واحدة (القاعدة ١٠ـ٢ـ٣ـ١).

٣ في عملية الصد، يحق للقائم بالصد لمس الكرة خلف الشبكة بشرط ألا يتداخل مع لعب المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية الأخيرة (القاعدة ١٢ـ١ـ١).

٤ من أخطأ اللاعب عند الشبكة عندما يلمس اللاعب الكرة أو المنافس في مجال المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية للمنافس (القاعدة ١٢ـ٤ـ١).

٥ يحق للاعب في الصد وضع يديه وذراعيه خلف الشبكة، بشرط ألا تتداخل هذه الحركة مع لعب المنافس (القاعدة ١٥ـ٣).

٦ لا تحتسب لمسة الصد كضربة للفريق وبناء على ذلك يحق للفريق بعد لمسة الصد ثلاث ضربات لإعادة الكرة (القاعدة ١٥ـ٤ـ١).

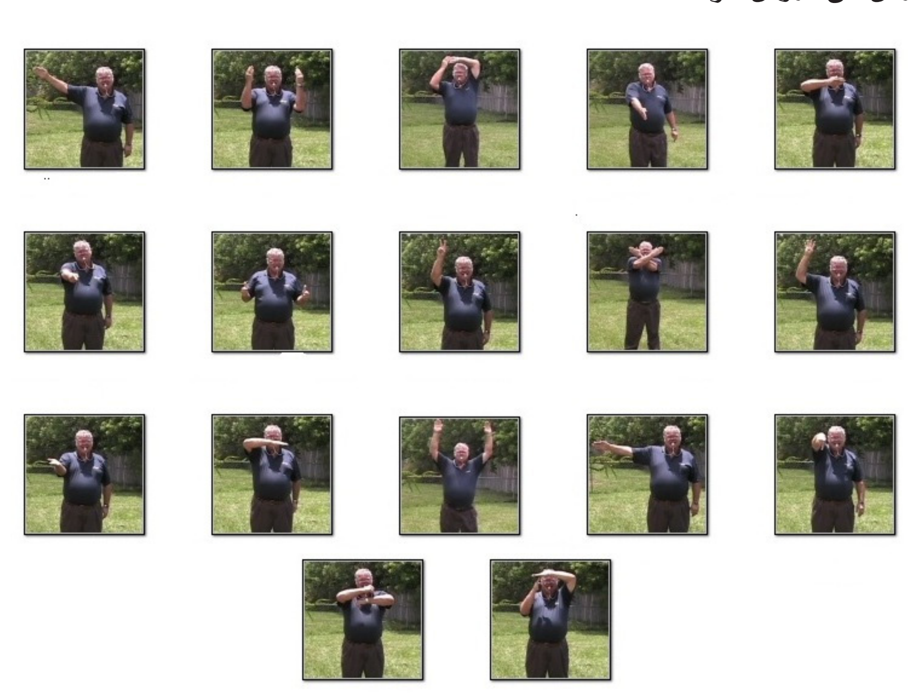
٧ يحق أن تؤدي الضربة الأولى بعد الصد بواسطة أي لاعب بما في ذلك اللاعب الذي لمس الكرة أثناء الصد (القاعدة ١٥ـ٤ـ٢).

سادسًا : أنشطة عملية تعليمية وتطبيقية في الكرة الطائرة :

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات
- تحديد منسق لكل مجموعة.
- البدء بتنفيذ الأنشطة التطبيقية للمهارات المتعلمة في كل درس.

سابعًا : يمارس تحكيم نشاط في الكرة الطائرة :

إعطاء فرصة لجميع الطلاب لممارسة مهمة التحكيم للأنشطة التي تمارس فيها بعض الألعاب لتطبيق المهارات المتعلمة في كل درس من دروس الوحدة.



ثامنًا : القيم ذات العلاقة بالكرة الطائرة :

- استخدام الألفاظ الحسنة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- تعزيز ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.

تاسعًا : الاتجاهات ذات العلاقة بالكرة الطائرة :

- مساعدة الزميل عند المشاركة في النشاط.
- القدوة الحسنة عند المشاركة في النشاط.



توجيهات عامة لإجراءات تنفيذ دروس الوحدة:

التهيئة:

- من الممكن أن تبدأ هذه الوحدة - أخي المعلم - بدرس نظري تشرح فيه مكونات الوحدة ويمكن كذلك عرض بعض الصور التوضيحية للتمرينات البدنية، أو شريط فيديو إن وجد.
- نّوع في استخدام الأساليب التدريسية، من الأمر إلى تطبيق الذاتي إلى التبادل وهكذا.
- اشرح إجراءات أسلوب التعليم المتبع في الدرس وحدد الأدوار.
- قُمْ بتهيئة الأدوات اللازمة الموضحة سابقاً حسب إمكانات مدرستك.
- قدم مجموعة من تمرينات الإطالة الثابتة.
- طبق الألعاب الصغيرة والمسابقات التي من شأنها رفع مستوى الاستعداد للدرس وإضفاء نوع من المرح والسرور على الطلاب المشاركين.

التنفيذ:

- استخدم جميع الألعاب، الجماعية منها والفردية) سلة، يد، طائرة، قدم، ألعاب ومسابقات وغيرها..(وبشكل معدّل، للوصول إلى الأهداف بحيث تخدم اللعبة العنصر المراد تعزيزه، وحتى لا تكون الحصص جامدة وغير جاذبة.
- استخدم الأدوات عند تنفيذ التمرينات البدنية وبشكل متنوع، ويمكن مشاركة الطلاب في تنويع التمرينات والنداء وعليها.
- نوّع التمرينات البدنية كلما استطعت إلى ذلك، فمرة استخدم التمرينات الفردية، ومرة أخرى التمرينات الزوجية والجماعية والتمرينات بالعصا والحبال وغيرها من الإمكانات المتاحة لديك في مدرستك.
- شجّع الطلاب على الجدية في الأداء وقارنْ مستوى الطالب كل بذاته عند تكرار الأداء.

التهدئة:

- قدم تمرينات تسهم في إعادة الطلاب إلى وضعهم الطبيعي قبل بدء الدرس.
- قدم مجموعة من تمرينات الإطالة الثابتة.
- عود طلابك على مناقشة ما تم تعلمه نهاية كل درس.



الإجراءات التنفيذية للخبرة التعليمية باستخدام استراتيجية التعلم الذاتي متعدد المستويات:

يقوم المعلم باتخاذ كافة قرارات الإعداد وينتقل للطالب اتخاذ القرارات التالية من قرارات الإعداد « التنظيم، المكان، كيفية الأداء، وقت البدء في الأداء، التوقيت والإيقاع الحركي، الانتهاء من الأداء، الراحة، المظهر، إلقاء أسئلة للتوضيح» لإضافة إلى قرارات التقويم «التغذية الراجعة» وفق الإجراءات التالية:

- حضور الطلاب إلى الفناء.
- توجيهات إدارية للطلاب.
- البدء بالإحماء العام.
- إعطاء بعض تمرينات الإطالة، ثم تمرينات عامة وشاملة لأجزاء الجسم، ثم تمرينات خاصة لأجزاء الجسم المستخدمة في أداء الخبرة التعليمية.
- وضع بطاقات المهام على الحائط أو استندات على جانبي الملعب.
- قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة التعليمية والتعليمات الخاصة بها على الطلاب.
- الإجابة على استفسارات وتساؤلات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام.
- أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين.
- البدء بتجريب المستويات المقدمة للطلاب للتعرف على أي مستوى يمكن البدء منه.
- يتم اختيار كل طالب للمستوى المناسب له للبدء بتطبيق الخبرة بشكل فردي تحت إشراف غير مباشر من المعلم.
- يقوم كل طالب بمقارنة أدائه ببطاقة المهام، وتسجيل رأيه إجمالاً في أدائه.
- في نهاية كل محاولة يقوم الطالب بتقدير مستوى أدائه بنفسه وتسجيله في الاستمارة الخاصة بذلك.
- عند تحقيق الطالب للتطور المطلوب لكل مستوى يمكنه الانتقال للمستوى الذي يليه.
- يقوم المعلم بالإشراف على جميع الطلاب دون التدخل في أدائهم.
- عند ملاحظة ابتعاد أحد الطلاب عن ما هو مطلوب يتم مناقشته في ذلك على إنفراد.
- أداء تمرين إطالة وتهدئة.
- عودة الطلاب إلى الفصل.



بطاقة مهام

اسم الوحدة : كرة الطائرة | الموضوع: الضربة الساحقة

رقم الدرس: | تاريخ التنفيذ:

استراتيجية التدريس المطبقة : التطبيق الذاتي متعدد المستويات

المستوى الأول: ارتفاع الشبكة (٢,٠٠ م).

تعليمات:

١- اقرأ تسلسل المهارة بشكل جيد وشاهد الرسوم التوضيحية.

٢- أداء أربع محاولات للمهارة ثم قيم أدائك.

م	التفسير
١	قف في حالة استعداد مع مراقبة زميلك الذي سوف يعد لك الكرة.
٢	أبدأ بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد زميلك المعد.
٣	احتفظ بثقل جسمك خلف عقب قدميك بالتساوي في الخطوة الثانية والركبتان منثنيتان قليلاً للأمام مع ميل جذعك ونظرك لأعلى في اتجاه الكرة.
٤	مرحلة الارتقاء أنقل ثقل جسمك من العقبين إلى باطن القدمين ثم الأمشاط وتبدأ مرجحة ذراعيك عند مرورهما بمحاذاة فخذيك والارتقاء بالقدمين معاً.
٥	مرحلة ضرب الكرة يكون الجزء العلوي من صدرك في حركة تقوس مع ثني ذراعك الضاربة للخلف من مفصل المرفق.
٦	أضرب الكرة من الجزء العلوي منها وأضربها بيدك وتكون الضربة على شكل حركة سوطيه (كرباجيه) والمرفق متجه للأمام.
٧	أهبط في نفس المكان الذي ارتقيت منه وعلى قدميك مع ثني ركبتيك.



الرسوم التوضيحية:



بطاقة مهام

اسم الوحدة : كرة الطائرة **الموضوع: الضربة الساحقة**

رقم الدرس: **تاريخ التنفيذ:**

استراتيجية التدريس المطبقة : التطبيق الذاتي متعدد المستويات

المستوى الأول: ارتفاع الشبكة قانوني.

تعليمات:

١- اقرأ تسلسل المهارة بشكل جيد وشاهد الرسوم التوضيحية.

٢- أداء أربع محاولات للمهارة ثم قيم أدائك.

م	التفسير
١	قف في حالة استعداد مع مراقبة زميلك الذي سوف يعد لك الكرة.
٢	أبدأ بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد زميلك المعد.
٣	احتفظ بثقل جسمك خلف عقب قدميك بالتساوي في الخطوة الثانية والركبتان منثنيتان قليلاً للأمام مع ميل جذعك ونظرك لأعلى في اتجاه الكرة.
٤	مرحلة الارتقاء أنقل ثقل جسمك من العقبين إلى باطن القدمين ثم الأمشاط وتبدأ مرجحة ذراعيك عند مرورهما بمحاذاة فخذيك والارتقاء بالقدمين معاً.
٥	مرحلة ضرب الكرة يكون الجزء العلوي من صدرك في حركة تقوس مع ثني ذراعك الضاربة للخلف من مفصل المرفق.
٦	أضرب الكرة من الجزء العلوي منها وأضربها بيدك وتكون الضربة على شكل حركة سوطيه (كرباجيه) والمرفق متجه للأمام.
٧	أهبط في نفس المكان الذي ارتقيت منه وعلى قدميك مع ثني ركبتيك.



الرسوم التوضيحية :



التقويم

أ) محددات عامة:

تتضمن الملامح العامة لتقويم مقرر التربية البدنية والصحية للفصل الدراسي الأول للصف الأول الثانوي، ما يلي:

1. يتم تقويم تعلم الطلاب للمقرر الدراسي نهاية الفصل الدراسي.
2. تنويع أساليب التقويم بما يحقق فعالية أعلى وقياس أدق ومجالات مستهدفة متعددة.
3. التركيز على توظيف نتائج التقويم في تحسين تعلم الطلاب.
4. التركيز على توظيف نتائج التقويم في تحسين أساليب التدريس.
5. الدرجة القصوى للمقرر الدراسي (١٠٠ درجة).
6. تقسم الدرجة القصوى وفق الآتي:

مستويات التقويم	الدرجة	النسبة
الأعمال الفصلية	٣٠	٣٠٪
اختبار منتصف الفصل	٣٥	٣٥٪
الاختبار النهائي / الختامي	٣٥	٣٥٪

ب) توجيهات تطبيق التقويم:

يتم تقويم الخبرات التعليمية المحددة لهذا المقرر وفق الإجراءات التالية:

1. تيسير تفعيل اختيار المقرر على الطلاب، وعلى المعلم القيام بعملية الإشراف والمتابعة.
2. التركيز على إتقان المهارات من أجل تفعيل المشاركة في الأنشطة البدنية التي يتم تنظيمها في المجتمع وذلك من خلال التركيز على ما يلي:

-تنوع التطبيقات لكل وحدة دراسية.



-تحقيق مستويات عالية من تطوير المهارة.

-الممارسة المستمرة للأنشطة البدنية.

٣ تدريب الطلاب على كيفية المحافظة على الصحة واللياقة مدى الحياة.

٤ توظيف نماذج مختلفة لإشراك الطلاب في الأنشطة البدنية حتى بعد إنهاء المقرر، وقد يشمل ذلك:

- تنظيم دروس خاصة عن طريق المشرفين التربويين والمدربين في أندية الأحياء.
- مشاركة المشرفين التربويين في الأنشطة الصحية وأنشطة اللياقة البدنية في أندية الأحياء.
- توظيف أساليب ترويحية للمشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية.

٥ آلية وضع الدرجات:

يتم تقويم الطالب باستخدام أسلوبي التقويم التكويني والنهائي، حيث يحدد المعلم مستوى تحقق أهداف المادة المعرفية والمهارية والوجدانية لدى الطالب بوصف كيفي وكمي، ويتم ذلك باستخدام مختلف أدوات التقويم المتاحة (الملاحظة المقننة لمستوى الأداء المهاري أو مستوى الجانب الوجداني أو المعرفي المرتبط بالأداء)، من خلال بطاقات معدة لذلك يتم تعبئتها بعد نهاية كل وحدة تعليمية، ويزود ولي أمر الطالب بصورة منه، وتقسم الدرجة وفق التقسيم التالي:

- تم تحديد درجة لكل وحدة تعليمية وفق نوعها ومكوناتها.
- يتم تقويم مفردات كل وحدة تعليمية في المجالات (المهارية، والمعرفية، والوجدانية).
- تم تحديد درجة للأعمال الفصلية.
- الدرجة النهائية للفصل الدراسي هي مجموع الدرجات التي حصل عليها الطالب مقابل كل وحدة تعليمية تمت دراستها خلال الفصل الدراسي مضافاً إليها درجة أعمال السنة.

٦ البرنامج التنفيذي لتقويم الوحدات التعليمية والدرجات المخصصة لكل وحدة تعليمية للمقرر والأعمال الفصلية:



المجال	الوحدة التعليمية	المجالات			درجاتها
		المهاري	المعرفي	الوجداني	
الاختبارات	الصحة اللياقية والبدنية	١٠,٠٠	٦,٠٠	٤,٠٠	٢٠
	كرة قدم	١,٥٠	٤,٥٠	٣,٠٠	١٥
	التقويم النصفي				**٣٥ درجة**
	ألعاب القوى	١٠,٠٠	٦,٠٠	٤,٠٠	٢٠
	الكرة الطائرة	٧,٥٠	٤,٥٠	٣,٠٠	١٥
	التقويم النهائي				**٣٥ درجة**
الأعمال الفصلية	الأنشطة الصفية				٥
	التفاعل والمشاركة الصفية				٥
	ملفات الإنجاز				٥
	المهام الأدائية				٥
	مشروعات التعلم				١٠
	المجموع				**٣٠ درجة**
الدرجة النهائية					**١٠٠ درجة**

٧-مستويات تقدير تقويم المخرجات:

مستويات التقدير للقياس الكلي		مستويات التقدير وفق كل مجال
ممتاز	من ٩١ وحتى ١٠٠	من ٩١ وحتى ١٠٠
جيد جدًا	من ٧١ وحتى ٩٠	من ٧١ وحتى ٩٠
جيد	من ٥١ وحتى ٧٠	من ٥١ وحتى ٧٠
مقبول	أقل من ٥٠	أقل من ٥٠

الخاتمة :

في الختام وبعد أن استعرضنا بالتفصيل الوحدات التي يتكون منها هذا الدليل، والتي نأمل من خلالها أن تكون لبنة أساسية لمعلم التربية البدنية للانطلاق والابتكار في مجال تصميم وتنفيذ الوحدات التعليمية للتربية البدنية للصف الأول الثانوي، نؤكد على أن استفادة معلم التربية البدنية من الأفكار التي تضمنها الدليل في تصميم وتنفيذ الوحدات التدريبية، لا يقتضي منه التقيد، بل يجب عليه البحث والابتكار، لأن الهدف من إعداد الدليل هو أن يكون مرجعاً لمعلم التربية البدنية عند تصميمه وتنفيذه للوحدات التعليمية للتربية البدنية للصف الأول الثانوي وفقاً لفلسفة المنهج، وقدرات الطلاب وحاجاتهم، والإمكانات المتاحة في المدرسة.



١	وزارة التربية والتعليم، مركز التطوير التربوي. (١٤٢٦هـ). وثيقة منهج التربية البدنية في التعليم العام. المملكة العربية السعودية: الرياض.
٢	الاتحاد السعودي لألعاب القوى للهواة (١٩٩٦) . القانون الدولي لألعاب القوى للهواة، الجزء الثاني – القسم الفني، ط ٥ . مطابع الجمعة الالكترونية، الرياض.
٣	أحمد، بسطويسي. (١٩٩٧م) . سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
٤	الاتحاد العربي السعودي لكرة القدم . (٢٠٠٣) . مواد قانون كرة القدم ٢٠٠٣م. مطابع جاد: الرياض.
٥	الاتحاد العربي السعودي للكرة الطائرة. (٢٠٠١) . القواعد الرسمية للكرة الطائرة ٢٠٠١-٢٠٠٤م
٦	مجلس التعاون لدول الخليج العربية (٢٠٠١). الدليل الإرشادي لاختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول
٧	مجلس التعاون ط١. الرياض: مجلس التعاون لدول الخليج العربية.
٨	الهزاع، هزاع محمد (١٤١٧). فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين. الرياض: الاتحاد السعودي للطب الرياضي
٩	زهران ، ليلى عبد العزيز (١٩٩١) الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية، ط١، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
١٠	-أبو صالح، علي محمد (١٩٩١) . السمنة واللياقة البدنية ط١ . الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي . الرياض.
١١	-أحمد، بسطويسي. (١٩٩٧م) . سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
١٢	-الشيشاني، أحمد عادل (١٩٩٦م) . السمنة والنشاط البدني . الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة . الرياض.
١٣	-الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠١٢م) . القانون الدولي لألعاب القوى . الاتحاد السعودي لألعاب القوى.
١٤	-الاتحاد الدولي لكرة القدم . (٢٠١٢) . القانون الدولي لكرة القدم . الاتحاد السعودي لكرة القدم.
١٥	-الاتحاد الدولي للكرة الطائرة . (٢٠١٢م) . القانون الدولي للكرة الطائرة . الاتحاد السعودي للكرة الطائرة.
١٦	البداح – رشيد بن عبد الله (١٤٢٨هـ). تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في دروس التربية البدنية على الجانب المهاري والانفعالي لدى طلاب الصف السادس الابتدائي (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم التربية البدنية وعلوم الحركة. كلية التربية ، جامعة الملك سعود.

١٧	-المسعود، عبد الحميد بن أحمد. (١٤٢١هـ). تأثير استخدام أسلوب التعليم التبادلي في دروس التربية البدنية على بعض جوانب التطور لدى طلاب الصف الثالث متوسط بمدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم التربية البدنية، كلية التربية ، جامعة الملك سعود.
١٨	-المسعود، عبد الحميد بن أحمد. (١٤٢٨هـ). تأثير استخدام أسلوبي التعليم التوجيه الذاتي ومتعدد المستويات في دروس التربية البدنية على بعض جوانب التطور لدى طلاب الصف الأول متوسط بمدينة الرياض (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
١٩	-الهزاع، هزاع محمد . (١٤١٧هـ). فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين، الرياض الاتحاد السعودي للطب الرياضي.
٢٠	-الهزاع، هزاع محمد، الأحمدي محمد علي. (١٤٢٥هـ) . قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الإنسان: الأهمية وطرق القياس الشائعة ، مركز البحوث في كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.
٢١	-حسانين ، عبد المنعم محمد صبحي، محمد محمود . (١٩٩٩م) . الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم . مركز الكتاب للنشر . مصر ، القاهرة.
٢٢	- حسن ، الخادم، درويش ، سليمان، أحمد، زكي . (١٩٩٣م) . التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار . دار المعارف . مصر ، القاهرة.
٢٣	-رضوان، محمد نصر الدين . (١٩٩٨م) (، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر مصر، القاهرة.
٢٤	-سلامة، بهاء الدين . (١٩٩٤م) . فسيولوجيا الرياضة . دار الفكر العربي . مصر ، القاهرة.
٢٥	-طه ، علي . (١٩٩٩م) . الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب تحليل قانون . دار الفكر العربي. مصر ، القاهرة.
٢٦	-طه، إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد. (١٩٩٣م) . موسوعة الإعداد الخططي)جماعية اللعب في كرة القدم(، مطابع الأهرام التجارية.
٢٧	-عبد الفتاح، أبو العلا . (٢٠٠٣م) . فسيولوجيا اللياقة والتدريب ، دار الفكر العربي. مصر ، القاهرة.
٢٨	-علي، مصطفى . (١٩٨٩م) . الكرة الطائرة)تاريخ، تعليم ، تدريب، تحليل ، قانون(،دار الفكر العربي.
٢٩	-علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين . (١٤٢١هـ)، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي ، مصر، القاهرة.
٣٠	-كمال، عبد الحميد وحسنين صبيح . (١٩٩٧م) . اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربي ط٣ . مصر ، القاهرة.
٣١	-مختار، حنفي . (١٩٩٧م) . كرة القدم للناشئين ، الفكر العربي ، مصر ، القاهرة.
٣٢	-مشروع الملك عبد الله لتطوير التعليم . (٢٠٠٨م) . دليل تحسين فاعلية تعلم منهج مادة التربية البدنية في المرحلة الثانوية . ط١ المملكة العربية السعودية : الرياض.



٣٣	-مصيقر، عبد الرحمن عبيد . (٢٠٠٢م) . كيف تتخلص من السمنة؟ ط١ . دار القلم للنشر والتوزيع . الأمارات العربية المتحدة.
٣٤	-وزارة التربية والتعليم، مركز التطوير التربوي . (٢٠٠٧) . وثيقة منهج مادة التربية البدنية في التعليم العام . ط٢. المملكة العربية السعودية: الرياض.
٣٥	-ياسين، حسين . (١٩٩٧م) . المبادئ الفنية والتعلمية لمهارات الألعاب الرياضية ، مكتبة الملك فهد الوطنية . الرياض.
٣٦	Mosston. M. & Ashworth. S (1986)) Teaching Education .3 rd ed . Columbus. Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell .Company
٣٧	Mosston. M. & Ashworth. S (1990)The Spectrum Of Teaching :Styles" from Command To Discovery . New York: Longman

شركة المدينة المنورة للطباعة والنشر

تليفون :4660820-01 فاكس:2931653-01